



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B IIGUALTAT
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA



SAPS COM POTS PROTEGIR LA TEVA SALUT CARDIOVASCULAR?

Les malalties del sistema circulatori son la principal causa de mort: infart de miocardi, aterosclerosi, hipertensió, accident cerebrovascular, arítmies, insuficiència cardíaca ...

FINS EL 80% DE MALALTIES CARDIOVASCULARS, INCLÒS L'INFART, ES PODRIEN EVITAR AMB **HÀBITS DE VIDA SALUDABLES**

EVITA EL CONSUM D'ALCOHOL

- ✓ Augmenta el risc de patir malalties cardíques, càncer...
- ✓ D'acord amb la majoria dels estudis científics independents, es pot assegurar que fins i tot el consum de petites quantitats d'alcohol es perjudicial.



NO FUMIS

- ✓ Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el tabac és la primera causa evitable de malaltia, invalidesa i mort prematura al món.
- ✓ Millor salut, més energia, dents netes, més temps de vida, millor pell; només algunes raons per deixar de fumar.
- ✓ Si vols deixar de fumar, pots adreçar-te al teu centre de salut on t'ofereixen la possibilitat d'accedir a teràpies. Al servei de prevenció també oferim ajuda per deixar el tabac.



MENJA SA

- ✓ Una dieta inadequada pot causar tres dels problemes de salut més comuns associats al risc cardíac: **OBESITAT, AUGMENT DEL COLESTEROL I HIPERTENSÍO**
- ✓ El que cal evitar: greixos saturats, productes precuinats, carns vermelles, brioixeria i productes ensucrats. Limita el consum de sal.
- ✓ Menja fruites i verdures, fibra amb cereals i llegums, peix, carns magres i oli d'oliva.



FES EXERCICI

- ✓ Fer una mica d'exercici reporta molts beneficis, especialment pel cor.
- ✓ Hem de practicar activitat física d'acord amb les nostres capacitats. Les millores s'experimenten tant al cos com a la ment i les emocions.
- ✓ Fer petit gestos ens pot ajudar: fer passejada de 30 minuts cada dia o acostumar-se a fer servir les escales en comptes de l'ascensor.



PROCURA DORMIR BE I CONTROLAR L'ANSIETAT

- ✓ Descansar adequadament manté els nostres nivells hormonal, regula la respiració i redueix la pressió arterial.
- ✓ Per la seva banda, l'estrès augmenta el risc de malalties cardiovasculars, especialment si es perllonga en el temps.



FES-TE REVISIONS REGULARS

- ✓ Una visita periòdica al metge i una analítica poden ser suficients per conèixer el teu estat de salut i aplicar les mesures necessàries.
- ✓ A més, si el metge t'ha pautat algun tractament per controlar la tensió arterial, el colesterol o el sucre a la sang, és molt important seguir-lo al peu de la lletra: moltes de les persones que pateixen problemes cardíacs no ho van fer al seu moment.
- ✓ **Et recomanem fer-te la vigilància de la salut que periòdicament ofereix el servei de prevenció.**

