

## FACTORES DE RIESGO



Hipertensión y  
colesterol alto



Alcoholismo



Tabaquismo



Historia personal de  
enfermedad coronaria



Edad mayor a  
55 años



Historia familiar  
de enfermedad  
coronaria



Stress  
psicológico



Diabetes y  
Sedentarismo



Enfermedades  
reumatológicas,  
renales o  
inflamatorias



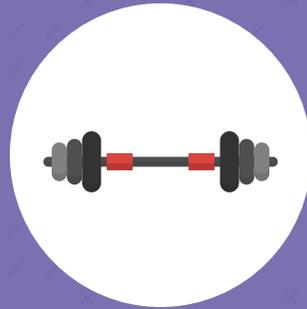
Complicaciones  
asociadas al  
embarazo



# EL CORAZÓN

# Y LA MUJER

La **Enfermedad Cardiovascular** es una de las principales causas de mortalidad en mujeres de países desarrollados (superando al cáncer de mama), siendo el infarto de miocardio el tipo más común.



Ejercitarse al menos 30 minutos diarios



Bajar de peso en caso de sobrepeso u obesidad



Trabajar con su cardiólogo para mantener los factores de riesgo bajo control

# ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?



Adherir a una dieta rica en frutas, vegetales y grasas no saturadas



Dejar de fumar



Limitar el consumo de alcohol



Recomendamos visitar al cardiólogo al menos dos veces al año para un control adecuado de los factores de riesgo