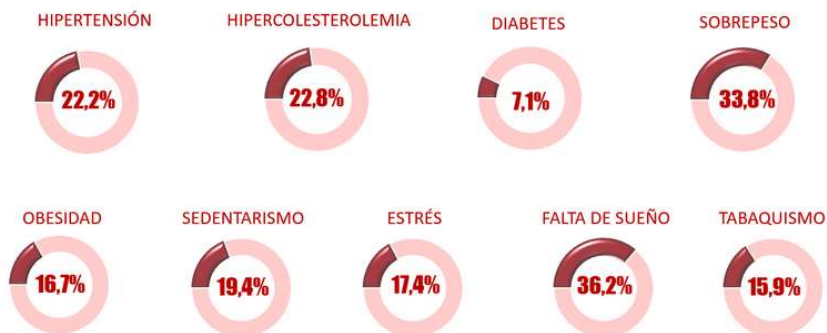


CAMPAÑA NOS CUIDAMOS (II)

RIESGO CARDIOVASCULAR

Según los datos de la Encuesta de Salud de la Fundación Española del Corazón realizada en 2021, casi el 60% de la población española tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular, lo que multiplica el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular como infarto o ictus. Por sexos, un 58,7% de los hombres presenta varios de estos factores, frente al 56,1% de las mujeres.



La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en el mundo y también en España. Sin embargo, muchas de estas enfermedades se pueden prevenir adoptando hábitos de vida saludables y controlando los factores de riesgo.

EL SUEÑO ES FUNDAMENTAL: LOS 6 BENEFICIOS DEL SUEÑO

Razones para dormir bien

- Incrementa la creatividad
- Ayuda a perder peso
- Te hace estar más sano
- Mejora la memoria
- Protege el corazón
- Reduce la depresión

NOS HACEMOS MAYORES, PERO SEGUIMOS ACTIVOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Dieta equilibrada, variada y satisfactoria

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Actividad adaptada a nuestros gustos
Caminar
Realizar ejercicios en la propia vivienda

MENTE ACTIVA

Mantener las cosas en orden para evitar estrés
Planificar las actividades
Dormir bien

BIENESTAR EMOCIONAL

Inteligencia emocional para gestionar las situaciones
Control de la ansiedad
Vivir el presente

PASIÓN POR MEJORAR

Ponernos objetivos y metas y esforzarnos por alcanzarlos

DETECCIÓN PRECOZ DE PATOLOGÍAS: CÁNCER GINECOLÓGICO

Síntomas del cáncer ginecológico

Síntomas	Cáncer de cuello uterino	Cáncer de ovario	Cáncer de útero	Cáncer de vagina	Cáncer de vulva
Sangrado o secreción vaginal anormal	X	X	X	X	
Dolor o presión en la zona pélvica		X	X		X
Dolor en la zona abdominal o espalda		X			
Hinchazón debajo del estómago		X			
Cambios en los hábitos urinarios		X		X	
Comezón o ardor en la vulva					X
Aparición de sarpullidos o verrugas					X

En ICEX puedes realizarte un reconocimiento ginecológico anual. Consulta cómo pedir cita en el Portal del Empleado