

CAMPAÑA NOS CUIDAMOS (IV)

RIESGO CARDIOVASCULAR: RECOMENDACIONES (II)

Según los especialistas, la forma más eficaz de luchar contra las enfermedades cardiovasculares es a través de la prevención. El 90% de los infartos se asocia a factores de riesgo clásico conocidos y modificables.



Comprueba tu tensión arterial: verifica que tu tensión esté por debajo de 140/90 mmHg

Revisa tus niveles de colesterol y glucosa. La mejor manera de mantenerlos a raya es seguir una dieta sana y hacer ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras estén por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista

Conoce tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida

Comparte tus dudas y problemas: intercambiar experiencias te permite aprender

Aprende a controlar tu estrés y ansiedad. **¡Relájate y disfruta!**

EL SUEÑO ES FUNDAMENTAL: ¿CÓMO PODEMOS MEJORARLO?

No es suficiente con dormir, sino que hay que dormir bien para que el sueño sea realmente reparador y nos levantemos descansados y con energía. Recomendaciones:

No tomar excitantes como la cafeína por la tarde-noche

Evitar el alcohol y otros excitantes como la cafeína

Evitar las cenas pesadas

No practicar deporte justo antes de acostarse

Procurar acostarse y levantarse todos los días a la misma hora

Condiciones ambientales: sin luz, temperatura sobre 18° y cama cómoda

Siestas que no excedan de 20-30 minutos

No usar móviles o tabletas justo antes de acostarse

NOS HACEMOS MAYORES, PERO SEGUIMOS ACTIVOS

- ❖ Libérate de prejuicios y estereotipos sobre la edad. Reflexiona, decide, prueba y experimenta.
- ❖ Programa y amplía tu ocio. Créate nuevos hábitos.
- ❖ Ajusta expectativas. Adapta tus actividades a tus preferencias y posibilidades.
- ❖ Socialízate, busca nuevas amistades y grupos de actividad.
- ❖ Expresa con claridad y naturalidad a tus familiares más cercanos tu deseo de estar con ellos y disfrutar de su compañía.
- ❖ Disfruta de tu tiempo, descúbrete y descubre lo que te gusta de ti.
- ❖ Date oportunidades para ampliar una vida saludable y valiosa que está a tu alcance.

DETECCIÓN PRECOZ DE PATOLOGÍAS: CÁNCER DE COLON

El cáncer de colon y recto (CCR) se desarrolla en el interior del intestino grueso, a partir de un pólipo intestinal, que con el paso del tiempo puede invadir localmente otros tejidos o extenderse a otros órganos. Este proceso generalmente es lento y dura varios años.

Según la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer) el cáncer de colon y recto es el más diagnosticado en España.

Se estima que con un diagnóstico precoz se pueden curar hasta un 90% de los casos. Un sencillo **análisis de sangre en heces** permitirá alertar sobre la necesidad de consultar al especialista y realizar otras pruebas, como la colonoscopia.

Puedes hacerte la prueba de sangre en heces en el reconocimiento periódico de ICEx

