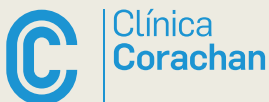


BATECS DE SALUT

CAMPANYA DE PREVENCIÓ
DEL RISC CARDIOVASCULAR

A Clínica Corachan escoltem al teu cor



TOT CANVIA. RES CANVIA.

Canviem mantenint l'essència.

7 PASSOS PER UNA VIDA CARDIOSALUDABLE



Tabac:

Fumar augmenta el risc de patir malalties coronàries (infart), malalties vasculars i afavoreix la formació de coàguls a la sang.



Stop obesitat

El nostre objectiu és tenir un Índex de Massa Corporal inferior a 25.

$$IMC = \frac{\text{pes(kg)}}{\text{alçada}^2(\text{m})}$$



Controla el nivell de sucre en sang

Evita el sedentarisme, l'estrès i porta un estil de vida saludable



Vigila el colesterol

El colesterol elevat és un dels principals factors de risc cardiovascular. Controla el seu nivell, evitant que superi els 200 mg/dl portant una dieta sana i fent esport.



Controla la tensió arterial

Objectiu: menys de 140/90

Mantenir una dieta baixa en sal, realitzar exercici freqüent i evitar el sobrepès t'ajudarà a evitar la hipertensió.



Fes esport

30 minuts d'exercici moderat durant cinc dies a la setmana redueix el risc de patir diabetis, infarts o ictus.



Dieta sana i equilibrada

Limita el consum de sal, greixos saturats i sucre menjant fruita, verdures, aliments integrals i peix.

Revisió mèdica cardiològica: **la prevenció és vital**

Servei de Cardiologia de Clínica Corachan
Plaça Manuel Corachan, 2^a pl, desp 214. Barcelona
Tel: 932 545 800
www.corachan.com



Clínica
Corachan