

Reconoce los síntomas de un infarto al corazón:



Dolor o malestar en el pecho



Dolor que se extiende a uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el



Falta de aire



Sudoración fría



Náuseas o vómitos



Mareos o desmayo

Si presentas estos síntomas, acude inmediatamente a un establecimiento de salud o comunícate al Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU) a través de la línea gratuita 106



QUE NO PARE DE LATIR

Protege tu

+ CORAZÓN



Realiza 30 minutos de actividad física al día



Come frutas y verduras



Hazte un chequeo médico periódicamente



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el Perú



Para más información, llama GRATIS al 113.



PERÚ

Ministerio de Salud



¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Son aquellas que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Con el tiempo, las arterias tienden a obstruirse por acumulación de grasa, lo que reduce la circulación sanguínea normal, principalmente en el corazón y el cerebro.

Recomendaciones para cuidar tu corazón:

Mantén un peso adecuado



Disminuye el consumo de



No fumes



Evita las gaseosas



Realiza actividad física de manera regular



Descansa las horas necesarias



Controla periódicamente tu presión arterial



Reduce y controla el estrés



Aliméntate saludablemente, aumenta el consumo de frutas y verduras



¿Cuáles son los principales factores de riesgo para un ataque al corazón?



La hipertensión arterial



La diabetes mellitus



El colesterol alto



El sobrepeso y la obesidad



El tabaquismo y el alcoholismo



El sedentarismo



El estrés crónico



Los antecedentes familiares

Recuerda

Realízate un chequeo médico preventivo anual para un diagnóstico temprano, lo que disminuirá cualquier riesgo o consecuencia. Si padeces de alguna de estas enfermedades, acude a tu control médico para evitar complicaciones en el corazón, cerebro y otros órganos.

Importante: Que el personal de salud mida tu presión arterial y calcule tu riesgo cardiovascular para prevenir cualquier problema cardíaco en los siguientes 10 años