



# Adeslas

Nº 1 en Seguros de Salud

La **prevención** es el salvavidas de **tu corazón**

## El riesgo cardiovascular (RCV)

Indica la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años.

### ¿Qué es una enfermedad cardiovascular?

Es una enfermedad que afecta a las arterias. Las más importantes son las que afectan al corazón (infarto de miocardio o angina de pecho) y al cerebro (trombosis, embolia o hemorragia cerebral).

### ¿Qué factores aumentan el riesgo cardiovascular?

Los tres principales son:

Hipertensión  
arterial

Colesterol  
elevado

Tabaquismo

**Otros factores de riesgo:** diabetes, sobrepeso u obesidad, falta de actividad física, estrés, consumo de alcohol y drogas, uso de anticonceptivos orales y alimentación inadecuada.

### ¿Cómo evitar una enfermedad cardiovascular?

- Introduce pequeños **cambios en tu estilo de vida**:
  - Mantén una **dieta cardiosaludable**.
  - Realiza una **actividad física moderada de forma habitual**: empieza poco a poco hasta que logres hacer ejercicio 3 veces por semana en sesiones de 1 hora o 5 veces a la semana en sesiones de 30 minutos.
- **No fumes**. Si fumas, deja de hacerlo; si no fumas, evita inhalar aire contaminado con humo de tabaco.
- Si bebes **alcohol**, no más de una bebida al día si eres mujer o dos si eres hombre.
- Consigue y/o **mantén un peso adecuado** a tu edad y estilo de vida.

## Decálogo de una dieta cardiosaludable



Lleva una **alimentación variada en nutrientes y equilibrada en energía**, baja en sal y con alto contenido en fibra.



**Aumenta el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, pasta, arroz y legumbres.**



**Modera el consumo de carne roja, grasas y embutidos**, así como alimentos elaborados o precocinados, dulces y bollería.



**Evita los fritos.**



Reparte tu ingesta diaria en **4 o 5 comidas**.



**Come despacio.**



**Hidrátate bien:** bebe al menos un litro y medio de líquido al día, preferentemente agua.



**Evita la tentación:** compra comida cuando no tengas hambre, haz una lista antes de comprar, acude al mercado con frecuencia y programa menús semanales.



**Desecha ciertos mitos en nutrición:** debes saber que el agua o las vitaminas no engordan, que sudar no favorece la pérdida de peso, que no todos los productos *light* son bajos en calorías, etc.



**Apúntate a la dieta mediterránea**, es la alimentación sana y equilibrada de nuestro entorno.

Cada persona tiene su propio riesgo cardiovascular:  
**calcula el tuyo.**

Regístrate como asegurado de Adeslas y calcúlalo ahora en [www.prevencion.adeslas.es](http://www.prevencion.adeslas.es)