



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Delegación del Rector
para la Salud y las
Relaciones con el
Sistema Sanitario

Mensajes saludables Marzo 2024

- Mensaje escrito.pdf

Universidad de Sevilla

¡No pongas en riesgo a tu corazón!
Practica hábitos de vida saludables.

4 de marzo
DÍA EUROPEO PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

CÓMO MANTENER TU CORAZÓN SALUDABLE

EN ESPAÑA
Las enfermedades cardiovasculares fueron la **primera causa de muerte** en el año 2022, causando el 26% del total de fallecimientos

FACTORES DE RIESGO

- Consumo elevado
- Presión arterial alta (>140/90 mmHg)
- Obesidad
- Diabetes mal controlada
- Alcohol
- Tabaco

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Evita** el alcohol, el tabaco y las bebidas azucaradas
- Lleva a cabo una **dieta mediterránea** rica en productos frescos y de temporada, legumbres y aceite de oliva virgen
- Realiza alguna **actividad física** (nadar, montar en bici, caminar...) al menos 30 minutos/día
- Cuida tu **salud mental** y emocional

Si necesitas **información** y/o **ayuda** acude al servicio de prevención de riesgos laborales, al servicio de promoción de la salud de tu universidad y/o a tu médico