



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

unisaludables.com

REUPS

CTUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

Objetivos de Desarrollo Sostenible

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