

**Programa de Promoción de la Salud
y Prevención de las Enfermedades**



www.bancentral.gov.do



PLAN SALUD BANCO CENTRAL, INC.



**Vida
Saludable**

Vida Saludable

Se entiende por vida saludable aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, higiene y paz espiritual. Para obtenerla tenemos que seguir estos consejos:

Hacer ejercicio y controlar el peso

Se debe comenzar el ejercicio gradualmente y planear una rutina de ejercicios de 20 a 30 minutos, por los menos tres o cinco días a la semana. Para lograr el mayor beneficio, Los ejercicios aeróbicos deben realizarse por periodos continuos de por lo menos 10 a 12 minutos.



Consumir una Dieta Saludable y Balanceada

Una dieta balanceada o equilibrada es aquella que a través de los alimentos que forman parte de cada una de las comidas aporta nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su buen funcionamiento.



Existen distintos tipos de componentes en los alimentos: Los primeros aportan energía y se llaman macronutrientes, y lo constituye los carbohidratos, proteínas y grasas. El segundo tipo de componente está constituido por las vitaminas y los minerales y se les llama micronutrientes.

No Fumar

La mayoría de la gente sabe que fumar aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, pero pocos saben que también aumenta apreciablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular y de enfermedad vascular periférica.



No Alcohol

Excederse de un consumo moderado de alcohol puede ocasionar problemas relacionados con el corazón tales como hipertensión, accidentes cerebrovasculares, latidos irregulares, etc.



Controlar la Hipertensión Arterial

La Hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica, la mejoramos modificando los siguientes **FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULARES**:

Colesterol Elevado. Cuando la sangre contiene demasiadas lipoproteínas de baja densidad (LDL o Colesterol Malo), éstas comienzan a acumularse sobre las paredes de las arterias formando una placa e iniciando así el proceso de la enfermedad denominada (aterosclerosis). Cuando se acumula placa en las arterias coronarias que riegan el corazón, existe un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Diabetes. Si usted sabe que sufre de diabetes, debe ser controlado por un médico, porque el buen control de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre puede reducir su riesgo cardiovascular.

Obesidad y Sobrepeso. La Obesidad aumenta las posibilidades de adquirir otros factores de riesgo cardiovascular especialmente Hipertensión, niveles elevados de colesterol en la sangre y diabetes.

Inactividad Física. Las personas inactivas tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las personas que hacen ejercicio regularmente. El ejercicio quema calorías, ayuda a controlar los niveles de colesterol y la diabetes, y disminuye la presión arterial.

Estrés



las situaciones estresantes aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aumentando la necesidad de oxígeno del corazón, ocasionando dolor en el pecho, éstas producen en el sistema nervioso liberación de adrenalina aumentando la presión arterial, la cual puede dañar la capa interior de las arterias. El estrés también aumenta la concentración de factores de coagulación en sangre, aumentando así el riesgo de que se forme un coágulo. Los coágulos pueden obstruir parcial y totalmente una arteria ocasionando un ataque al corazón.

Pautas Generales:

Consumir mínimo 3 comidas al día, no omitir el desayuno, consumir alimentos de cada uno de los grupos alimenticios, en toda comida.