



Edad:	46
Sexo:	hombre
Diabético:	no
Fumador:	no
Colesterol total:	185
HDL-Colesterol:	80
Tensión arterial sistólica (mmHg):	< 140
Tensión arterial diastólica (mmHg):	< 90

Según los anteriores factores, el riesgo de que usted sufra enfermedad coronaria en la actualidad, es del: **1 %**

Y a los 10 años es de: **2 %**

El Riesgo Cardiovascular normal, en una persona de su edad y sexo sería de: **2.5 %**.

Los 5 consejos siguientes, le ayudarán a mejorar su salud cardiovascular son:

1. No fumar.
2. Reduzca el consumo de sal y grasas animales. Elija alimentos saludables como frutas, verduras, pescado y tome hasta 3 cucharadas de aceite de oliva o un puñado de frutos secos al día. Restrinja el consumo de comidas rápidas y refrescos con azúcar.
3. Controle su peso. Es fundamental para mantener una tensión arterial correcta, unos niveles normales de colesterol y para evitar la diabetes. La pérdida de peso debe ser gradual, alrededor de 500 gr. por semana.
4. Disminuya sus actividades sedentarias y haga ejercicio físico regularmente. Elija un programa sencillo, que pueda mantener, se adapte a su condición física y hágalo regularmente. Se recomienda caminar rápido o subir escaleras. Aunque el tiempo óptimo es al menos una hora al día, recuerde que realizar cualquier tipo de actividad física es mejor que no hacer nada. No es necesario realizar la actividad física durante un período de tiempo continuo ya que su efecto es acumulable a lo largo del día.
5. Reduzca su estrés al mínimo necesario y evite el consumo de alcohol.

*** SIGA LOS CONSEJOS DEL PROGRAMA RISKCOR Y ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO.**