

***Enfermedades cardiovasculares infantiles***

***¿Cómo prevenir?***



(Gentileza de Hospital Privado Córdoba > <http://bit.ly/2nrWdwJ>)

## **Enfermedades cardiovasculares infantiles**

### **¿Cómo prevenir?**

- Realizar prevención mediante mediante la adopción de estilos o hábitos de vida saludables (alimentación adecuada, erradicación del tabaquismo, alcohol y otras adicciones)
- Promoción de una activa vida familiar y escolar estimulando el ejercicio diario.
- Detección y tratamiento de factores de riesgo (hipercolesterolemia, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y sobrepeso, tabaquismo, malos hábitos alimentarios, sedentarismo)

### **Consejos Generales**

- Alimentación saludablemente durante el embarazo: promover la alimentación natural del niño (pecho exclusivo durante los primeros 6 meses de vida), evitar la incorporación de alimentos sólidos. En niños mayores de 2 años limitar la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares refinados y sal.
- Evitar el sedentarismo por medio de la actividad física: llevar una vida con ejercicio físico acorde a la edad
- Controlar la tensión arterial, ya que la hipertensión en niños es usualmente asintomática.

### **Poner en práctica:**

- Reducir o eliminar el consumo de bebidas azucaradas
- Incrementar el consumo diario de frutas y verduras
- Limitar el tiempo de horas frente a la pantalla (2 horas máximo)
- Evitar tener PC y TV dentro de la habitación del niño.
- Cumplimentar las 4 comidas principales
- Controlar el tamaño de las porciones