

RECOMENDACIONES SOBRE RESULTADOS

Los resultados de la encuesta de salud que ha completado a través de nuestro enlace es el siguiente:

RIESGO ALTO: rango de 20 - 30 en puntaje.

RECOMENDACIONES:

- Visite a su médico de cabecera lo antes posible, estudios complementarios podrían ser útiles.
- Elimine el tabaco, no hay una cantidad segura mínima para el consumo de este, evite estar en un ambiente tabaquista.
- Chequee su nivel de glucosa al menos 2 veces por año, si usted padece diabetes, procure mantener sus metas de control.
- Si su IMC (Índice de Masa Corporal) es mayor a 25, es necesario que busque formas saludables de perder peso, se ha descrito que el sobrepeso es un factor de riesgo importante para padecer enfermedad cardiovascular.
- Aumente el consumo de frutas y verduras y disminuya los alimentos procesados o ricos en sal.
- Incluya grasas saludables como el aguacate, aceite de oliva extra virgen y frutos secos como almendra, pistacho, pepitoria. Según estudios el consumir una dieta rica en estas grasas puede disminuir hasta un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Practique un mínimo de 150 minutos de ejercicio cardiovascular como caminata con intensidad moderada, evite sobrepasar su frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio, este valor lo obtenemos restando a 220 su edad; otra forma sencilla de reconocer que no sobre exige a su corazón es poder mantener el habla sin jadear mientras se ejercita.