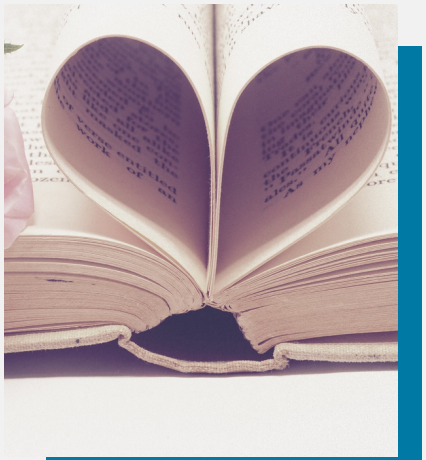
Prevenir es cuidar

Para un corazón sano:

1. Mantener el peso ideal.
2. Moverse frente al sedentarismo.
3. Controlar la glucosa en sangre y el colesterol.
4. Vigilar la presión arterial y la frecuencia cardiaca.
5. Eliminar las sustancias nocivas.



Mi profesional de cuidados

La salud cardiovascular es una tarea pendiente en nuestra sociedad, siendo de las más afectadas.

Consulta con tu enfermera/o. Entre ambos, gestionaréis cómo cuidar nuestro corazón, nuestros latidos vitales.

Día Mundial del Corazón

Recomendaciones de CODEM Educa

CODEM
Colegio Oficial de Enfermería de Madrid

CODEM
educa

91 552 66 04

CODEM
Colegio Oficial de Enfermería de Madrid

CODEM educa

"Usa el corazón para cada corazón"

El Día Mundial del Corazón 2022 se enfoca en el cuidado desde una visión interrelacionada e indisoluble entre los latidos de nuestro corazón, los de nuestro entorno, los de la Humanidad y los de la Naturaleza. Cuidar el corazón en cooperación y sostenibilidad.

Nuestros cuidados

1. Comidas equilibradas y sabrosas
2. Alimentos ricos en Omega-3
3. Actividad física diaria y divertida
4. Ejercicio variado semanal
5. Descanso suficiente y de calidad
6. Relajación mental cada día
7. Relaciones sociales agradables
8. Gestión del estrés
9. Entornos con aire limpio
10. Sonrisas diarias

Aprende a cuidar corazones

Acude a tu enfermera/o para cuidar tu corazón, el de tu familia, el de los tuyos, el de todos:

CUIDEMOS JUNTOS

www.codem.es