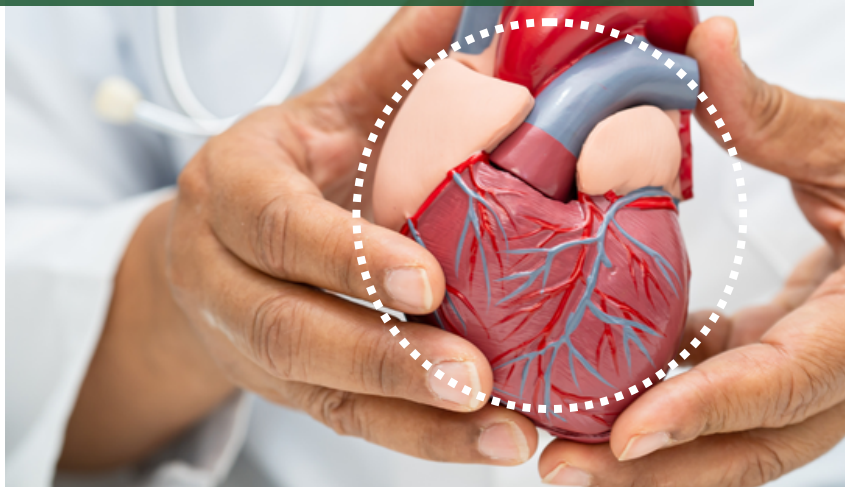


RIESGO CARDIOVASCULAR



arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

**Tu farmacia
en Gros**

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

-
Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

-
www.farmazia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Zure elikaduran intxaurrak, oliba olio, lekak, arraina urdina, basoko fruituak, zereal integralak eta baratxuria sartu.
- Azukre, gatza eta gantz saturatuen kontsumoa murriztu.
- Jarduera fisikoa egin egunero, eta ahal izanez gero, naturarekin kontaktuan.
- Erlaxazio ariketak egin eguneroko ohitura bezela.
- Pisua jetsi ezazu zure arrisku kardiobaskularra murrizteko.
- Tentsio arteriala, kolesterol eta glukosa maiztasunez neurtu.
- Tabakoa utzi.
- Tratamentu kardiobaskularra ez utzi medikuarekin kontsultatu gabe.
- Lagunekin eta familiarekin kontaktua mantendu.

Recomendaciones sanitarias

- Incluye nueces, aceite de oliva, legumbres, pescado azul, frutos del bosque, cereales integrales y ajo en tu alimentación.
- Reduce el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas.
- Realiza actividad física a diario, y si es posible, que sea en contacto con la naturaleza.
- Incluye ejercicios de relajación en tu rutina diaria.
- Reduce tu peso corporal para que tu riesgo cardiovascular disminuya.
- Chequea tu tensión arterial y tus niveles de colesterol y glucosa con frecuencia.
- Dile adiós al tabaco.
- No dejes tu tratamiento cardiovascular sin consultar con un profesional sanitario.
- Mantén el contacto con amigos, familiares... estar activo a nivel social es importante.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*