










Enfermedades No Transmisibles

Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus

↑ ¿QUÉ DEBES INCREMENTAR?

-  Ejercicio físico
-  Alimentación saludable
-  Automedición del peso corporal, la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre
-  Controles médicos periódicos en correspondencia con el riesgo cardiovascular individual
-  Cumplimiento del tratamiento
-  Calidad del sueño
-  Yoga, meditación, taichí, ejercicios de respiración u otra actividad para mejor control emocional ante situaciones de estrés
-  Cuidado de la salud bucal
-  Apoyo familiar y social

⊘ ¿QUÉ DEBES EVITAR?

-  Consumo de tabaco y vapeadores
-  Consumo de alcohol
-  Consumo de sal y azúcar
-  Consumo de grasas de origen animal
-  Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados
-  Sobrepeso y obesidad

⚠ La prevención y el control de estas enfermedades reduce el riesgo de padecer:

-  Infarto de miocardio y otras enfermedades del corazón
-  Enfermedades cerebrovasculares
-  Daños graves de los vasos sanguíneos, la retina y los nervios periféricos
-  Enfermedad renal crónica
-  Amputaciones en los miembros inferiores
-  Varios tipos de cáncer
-  Afecciones mentales como depresión, deterioro cognitivo y demencia, entre otras



Conoce más sobre la **Diabetes Mellitus**

MIRAR AL FUTURO



Conoce más sobre la **Hipertensión Arterial**

