

INFORME RIESGO CARDIACO
FACTORES DE RIESGO EVITABLES:

RIESGO		ACTUAL		SUGERENCIA
Ejercicio	6	Muy poco	5	Ver plan de actividades
Tabaco	1	No fumador	1	Ningún cambio
Colesterol		Sin dato		Sin valorar
Presión arterial		Sin dato		Sin valorar
Peso	4	+ 8,45 Kg.	2	Dieta y Ejercicio físico
Total	11		8	

FACTORES DE RIESGO INEVITABLES:

Sexo	6	Hombre
Edad	2	Menos de 40 años..
Herencia	2	Menos de 40 años..
Total	10	

RIESGO TOTAL 21 **RIESGO MODERADO** 16 **RIESGO MEDIO (NORMAL)**

EJERCICIO: El ejercicio habitual representa el mayor papel en la prevención de riesgo cardíaco. Reduce colesterol (reduce LDL, aumenta HDL), stress, presión arterial, disminuye el ritmo cardíaco, la grasa corporal y aumenta la masa magra.

FUMA TABACO No fumador.

COLESTEROL: Se tienen niveles altos por consumir dietas saturadas en grasas y colesterol, grasa corporal alta, inactividad física, fumar tabaco y Stress. Se consigue reducir el colesterol, cambiando el estilo de vida y la dieta, ejercicio, pérdida de grasa corporal, comidas altas en fibra polín saturadas de grasas.

LDL (lipoproteínas de baja densidad) niveles altos aumentan el riesgo cardíaco.
 HDL (lipoproteínas de alta densidad) niveles altos disminuyen el riesgo cardíaco.
 Debe reducir el nivel de colesterol.

PRESIÓN SANGUÍNEA (HIPERTENSIÓN): Entre las causas de presión sanguínea alta está la obesidad, fumar tabaco, uso de sal (cloruro del sodio), la inactividad física, el depósito de grasa en las paredes de las arterias, incluso por muchas causas desconocidas.

PESO: Obesidad (GRASA excesiva) contribuye a aumentar el riesgo cardíaco.