



# **FACTORES DE RIESGO EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA**



## FACTORES DE RIESGO EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

### Escucha tu corazón

**DIABETES:** Controlar de niveles de glucosa.

**TABAQUISMO:** Evitar fumar y ser fumador pasivo.

**HIPERTENSION ARTERIAL:** Mantener cifras tensionales dentro rango normal para su patología.

**SEDENTARISMO:** Realizar actividad física acorde y previa valoración por especialista.

**ALCOHOLISMO-DROGAS:**  
Evitar el consumo de alcohol y drogas

**DEFICIENCIA EN HIERRO:**  
Consumir alimentos que aporten hierro

#### ANTECEDENTES CARDIACOS:

**GENETICOS:** Aquellos que son hereditarios y siempre nos acompañaran (no se pueden modificar).  
**ADQUIRIDOS:** Aquellos que por una deficiente alimentación y hábitos adquiridos durante la vida, y que repercuten al paso de los años (se pueden modificar).  
Procurar llevar una vida sana es la clave



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.texasheart.org/es/?s=falla+cardiaca>

<https://cpr.heart.org/en/search#q=falla%20cardiaca&sort=relevancy>



**Clínica de Crónicos**  
[www.hospitalmilitarcentral.gov.co](http://www.hospitalmilitarcentral.gov.co)