



Secretaría  
de Salud

# ENFERMEDADES cardiovasculares

PRINCIPAL  
**causa de muerte**  
*en Colombia y en el mundo*

## FACTORES DE RIESGO



Dieta con alto  
contenido de  
azúcar y grasa

\*



Exceso de  
alcohol

\*



Sedentarismo  
o edad

\*



Tabaquismo

## ¿CÓMO PREVENIR?

- No fumar
- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Reducir y controla estrés
- Evitar el consumo de azúcar y grasa
- Realizar ejercicio mínimo 30 minutos diarios
- Disminuir el consumo de sal



Hipertensión  
arterial

Paro  
Cardiorespiratorio

Arritmia

Insuficiencia  
cardíaca

Infarto agudo  
de miocardio

Derrame  
cerebral

**TIPOS**

