

RESULTADOS DE RIESGO Y RECOMENDACIONES AL UTILIZAR FRAMINGHAN A 10 AÑOS

| PUNTAJE | Medidas Inmediatas | Adquirir y conservar hábitos de vida saludable | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--------------------------------------|
| | | Evitar el consumo de tabaco | Alimentación | Actividad física | Control de peso | No consumir alcohol |
| <p><5% Riesgo Bajo</p> | <p>Por estar en esta categoría, usted tiene un riesgo bajo, lo cual no significa "ausencia de riesgo".</p> <p>Lo importante es asumir y mantener hábitos y estilos de vida saludables para evitar que con el transcurrir de los años usted pueda sufrir un infarto o una trombosis.</p> | <p>Debe evitar o abandonar el consumo de productos derivados del tabaco (cigarrillo, puros, tabaco en polvo, tabaco para mascar)</p> | <p>Evitar el consumo de comidas abundantes en azúcares y harinas;</p> <p>Evitar al máximo alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados,</p> <p>Evitar consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitaré el consumo excesivo de alimentos procesados.</p> <p>Preparar la comida con poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción</p> <p>Consumir diariamente de cuatro a cinco porciones entre frutas y verduras preferiblemente enteras, de colores variados, así como cereales integrales y leguminosas.</p> | <p>Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo:</p> <p>Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo:</p> <p>Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo:</p> <p>Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo:</p> | <p>Usted debe conocer el valor de su peso ideal y lo debe alcanzar o mantener combinando alimentación saludable y actividad física permanente.</p> | <p>Evitar el consumo de alcohol.</p> |

| PUNTAJE | Medidas Inmediatas | Adquirir y conservar hábitos de vida saludable | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|---|--|--------------------------------------|
| | | Evitar el consumo de tabaco | Alimentación | Actividad física | Control de peso | No consumir alcohol |
| 5-9% Riesgo Moderado | <p>Usted tiene un riesgo moderado de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años</p> <p>Recomendamos monitorear su perfil de riesgo en un período no mayor a 12 meses, acudir a control médico para recibir orientación y asumir hábitos y estilos de vida saludables.</p> | <p>Debe evitar o abandonar el consumo de productos derivados del tabaco (cigarrillo, puros, tabaco en polvo, tabaco para mascar)</p> | <p>Evitar el consumo de comidas abundantes en azúcares y harinas;</p> <p>Evitar al máximo alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados,</p> <p>Evitar consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitaré el consumo excesivo de alimentos procesados.</p> <p>Preparar la comida con poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción</p> <p>Consumir diariamente de cuatro a cinco porciones entre frutas y verduras preferiblemente enteras, de colores variados, así como cereales integrales y leguminosas.</p> | <p>Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo:</p> <p>Caminar a paso rápido durante el tiempo de ocio, mientras desarrolla las tareas cotidianas o va al trabajo,</p> <p>Subir por las escaleras, hacer pausas activas en casa o en el trabajo, jugar activamente con mis hijos o familiares.</p> <p>Utilizar senderos peatonales, ecológicos, ciclo rutas o ciclo vías.</p> <p>Realizar actividades planificadas como caminar, ciclismo, baile aeróbico, en grupos o de manera individual.</p> | <p>Usted debe conocer el valor de su peso ideal y lo debe alcanzar o mantener combinando alimentación saludable y actividad física permanente.</p> | <p>Evitar el consumo de alcohol.</p> |

| PUNTAJE | Medidas Inmediatas | Adquirir y conservar hábitos de vida saludable | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|---|--|--------------------------------------|
| | | Evitar el consumo de tabaco | Alimentación | Actividad física | Control de peso | No consumir alcohol |
| >10% Riesgo Alto | <p>Usted tiene un riesgo alto de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años.</p> <p>Recomendamos monitorear su perfil de riesgo y acudir a control médico en un periodo no mayor a 3 meses para recibir orientación y asumir hábitos y estilos de vida saludables.</p> | <p>Debe evitar o abandonar el consumo de productos derivados del tabaco (cigarrillo, puros, tabaco en polvo, tabaco para mascar)</p> | <p>Evitar el consumo de comidas abundantes en azúcares y harinas;</p> <p>Evitar al máximo alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados,</p> <p>Evitar consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitaré el consumo excesivo de alimentos procesados.</p> <p>Preparar la comida con poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción</p> <p>Consumir diariamente de cuatro a cinco porciones entre frutas y verduras preferiblemente enteras, de colores variados, así como cereales integrales y leguminosas.</p> | <p>Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo:</p> <p>Caminar a paso rápido durante el tiempo de ocio, mientras desarrolla las tareas cotidianas o va al trabajo,</p> <p>Subir por las escaleras, hacer pausas activas en casa o en el trabajo, jugar activamente con mis hijos o familiares.</p> <p>Utilizar senderos peatonales, ecológicos, ciclo rutas o ciclo vías.</p> <p>Realizar actividades planificadas como caminar, ciclismo, baile aeróbico, en grupos o de manera individual.</p> | <p>Usted debe conocer el valor de su peso ideal y lo debe alcanzar o mantener combinando alimentación saludable y actividad física permanente.</p> | <p>Evitar el consumo de alcohol.</p> |