

RESULTADOS DE RIESGO Y RECOMENDACIONES AL UTILIZAR LAS HERRAMIENTA DE LA OMS

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>< 10% 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>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 su peso ideal y lo debe alcanzar o mantener combinando una alimentación saludable y actividad física permanente.</p> <p>Usted debe conocer su peso ideal y lo debe alcanzar o mantener combinando una alimentación saludable y actividad física permanente.</p> <p>Usted debe conocer su peso ideal y lo debe alcanzar o mantener combinando una alimentación saludable y actividad física permanente.</p> <p>Usted debe conocer su peso ideal y lo debe alcanzar o mantener combinando una alimentación saludable y actividad física permanente.</p>	<p>Evitar el consumo de alcohol.</p> <p>Evitar el consumo de alcohol.</p> <p>Evitar el consumo de alcohol.</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	
10-20% 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 cada 12 años, 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>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>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
20-30% Riesgo Alto	<p>Usted tiene un <i>riesgo alto</i> de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años.</p> <p>Recomendamos monitorear su perfil de riesgo cada seis (6) 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	
>30% Riesgo Muy alto	<p>Usted tiene un riesgo muy alto de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años.</p> <p>Recomendamos monitorear su perfil de riesgo cada tres 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>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>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>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>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>