

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA CIRCULATORIO



INVESTIGUE EN SU COMUNIDAD

Realice la siguiente encuesta a los miembros de la comunidad (seleccione 8 personas mínimo) para conocer si toman medidas preventivas para el buen funcionamiento del sistema circulatorio.

NOMBRE	EDAD	MEDIDAS PREVENTIVAS	SI	NO
		Realiza actividad física regularmente (correr, nadar, caminar, entre otros)		
		Acostumbra a fumar		
		Evita el estrés		
		Reduce el consumo de sal		
		Reduce el consumo de grasas		
		Evita el uso de bebidas alcohólicas.		
		REALIZA VISITAS MÉDICAS DE CONTROL		
		¿Le toman la presión sanguínea?		
		¿Le realizan exámenes de sangre? (colesterol, triglicéridos, anemia, otros)		
		¿Le han realizado un electrocardiograma?		
		¿Le han realizado radiografía de tórax		
		¿Le han realizado prueba de esfuerzo?		

REFLEXIÓN

Luego de aplicar las encuestas, usted puede apreciar el cuidado del sistema circulatorio propio y de otras personas de la comunidad.