**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? |  |  |

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