

Juego de correspondencias sobre la salud del corazón

Relacione las palabras de la izquierda con la frase correcta de la derecha.

EJEMPLO: 1 Automóvil → A Vehículo usado para transportarse.

Presión arterial

1

A

Los alimentos ricos en este mineral (plátanos, espinacas, papas, etc.) son importantes para controlar la hipertensión.

Ejercicio

2

B

La fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de los vasos sanguíneos.

Potasio

3

C

Una dieta saludable rica en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescado, aves sin piel, carnes magras y proteínas vegetales.

Colesterol

4

D

Actividad física regular que lo ayuda a mantener un peso saludable y a reducir la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.

Rehabilitación cardíaca

5

E

El consumo excesivo de alimentos procesados y de restaurante puede contribuir a la hipertensión, los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares.

Nutrición

6

F

Sustancia cerosa que el organismo necesita para formar células y producir vitaminas y otras hormonas, pero que en exceso puede provocar la acumulación de placa en las arterias.

Anticoagulante

7

G

Un médico que trata a personas con problemas relacionados con el corazón.

Tabaquismo

8

H

Un programa bajo supervisión médica diseñado para mejorar la salud de su corazón si ha pasado por un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, la desobstrucción de un vaso sanguíneo o una cirugía cardíaca.

Sodio

9

I

Un medicamento que retrasa la coagulación de la sangre y que a veces se conoce como “diluyente de la sangre”.

Cardiólogo

10

J

Un importante factor de riesgo de enfermedad cardíaca.