



En este Día Mundial del Corazón, es necesario asegurarse de que tú y tus seres queridos tengan la mejor oportunidad de vivir una vida saludable.



¡Conéctate con tu corazón, asegúrate de alimentarlo y nutrirlo lo mejor que puedas!

Aliméntate bien y evita el consumo de alcohol

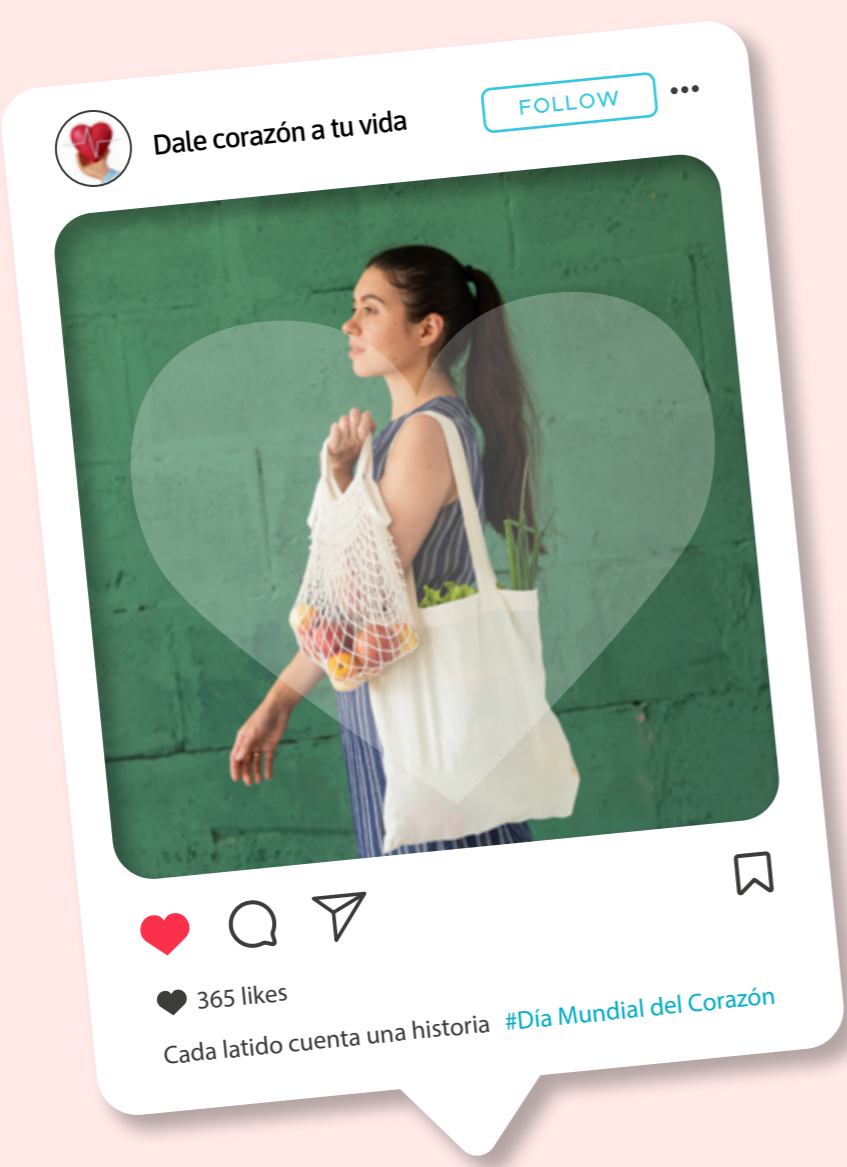


Evita



Consumir bebidas azucaradas, jugos, alcohol, dulces y golosinas

Consumir alimentos procesados y envasados (contienen un alto contenido de sal, azúcar y grasas)



Prefiere



Agua y bebidas sin azúcar, frutas frescas

Consume al menos 5 porciones de fruta y vegetales al día: pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados

Prepara en casa comida sana para llevar a la escuela o al trabajo

Aumenta el nivel de actividad física

Realiza



30 min



de actividad física moderada o intensa **5 veces a la semana**

Juega, camina, sube escaleras, baila



¡todas las actividades cuentan!



Ve al trabajo a pie o en bicicleta
¡Evita usar el carro!

Descarga una aplicación

o usa un podómetro para hacer ejercicio



Di no al tabaco

Es una de las decisiones más importantes para mejorar la salud de tu corazón:



A dos años de dejar de fumar, **el riesgo de enfermedad coronaria se reduce sustancialmente**

A 15 años, el riesgo de ECV* es similar al de una persona no fumadora

Dale corazón a tu vida

*ECV: Enfermedades Cardiovasculares

La información presentada en este material esta basada en la siguiente fuente de referencia:
1. Leaflet World Heart Day 29 SEP. [Consultado el 19.08.21] Disponible en: <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/resource/?resource-type=leaflet>

Material diseñado con fines educativos y contiene recomendaciones generales que en ningún caso pretenden reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante.