



# Los hábitos saludables contribuyen a la salud cardíaca integral

**¿Cómo puede tener un estilo de vida saludable para su corazón y reducir significativamente los riesgos de sufrir una enfermedad cardíaca?**

- Haga 150 minutos de ejercicio por semana.
- No fume ni beba alcohol en exceso.
- Practique técnicas de reducción de estrés.
- Conozca sus valores (presión arterial, colesterol, triglicéridos, azúcar en sangre) y comprenda el impacto de sus antecedentes familiares.
- Duerma las 6 a 8 horas que se recomiendan por noche.
- Siga una dieta nutritiva de alimentos frescos y saludables.

## **SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR**

### **LAS CUATRO CAVIDADES DE LA SALUD CARDÍACA**

Casi todo lo que hace puede afectar su corazón, y es por eso que esta actividad le permite mejorar cuatro áreas de su corazón: actividad, nutrición, educación para la salud y control del estrés.