

Cuida tu corazón y sé ejemplo para los que amas.



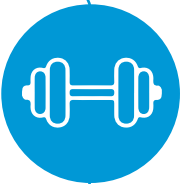
A propósito del Día Mundial del Corazón (29 de septiembre), queremos invitarte a ser **un promotor del cuidado** con tu familia y amigos por la **salud cardiovascular**.

Sigue estos **hábitos saludables** y promuévelos con los demás:



Ten una **alimentación saludable**; consume porciones adecuadas, **bajas en sal y azúcar**.

Realiza **actividad física con frecuencia** y anima a los demás a hacerlo.



Evita el **consumo de alcohol, fumar cigarrillo** y/o vapeadores.

Procura **mantener la calma** ante situaciones de estrés; busca ayuda si lo consideras necesario.



Establece **tiempos de descanso** adecuados en tu rutina. Duerme de 6 a 8 horas al día; si tienes problemas con el sueño, coméntalo con el médico en consulta.

Ponlos en práctica, especialmente si tienes diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes o alguna enfermedad del corazón o si alguien cercano tienes esta enfermedades, **motívalo a seguir estas recomendaciones**.