

Consejos de Estilos de Vida saludables para



1 El ejercicio físico ayuda a proteger un corazón sano, 30 minutos tres veces a la semana le ayudarán a cuidar su corazón.

2 Disminuye su colesterol, haga ejercicio y come saludable, evite las comidas ricas en grasas.

3 Fumar daña el corazón y las arterias, proteja su vida y deje de fumar. Si lo hace progresivamente no será tan difícil, el paso más importante es decidir dejar de fumar.

4 Una dieta saludable evita el daño de las arterias y el corazón, consuma frutas y vegetales en forma regular. Prefiera una fruta a una golosina.

5 Coma snacks saludables, una barra de cereal, una fruta o una porción de frutos secos.

6 Si es hipertenso o sufre de presión alta, contrólela a tiempo, evite la sal en exceso y consulte a su médico. Recuerde que la hipertensión es una de las principales causas de muerte en nuestro país..

7 Si es diabético, la mejor manera de prevenir daños al corazón es controlándose estrictamente. Por muy bien que se sienta, el mantener el azúcar en la sangre alta daña progresivamente sus vasos sanguíneos.

8 Controle su peso periódicamente, la obesidad y el sobrepeso se pueden controlar cambiando el estilo de vida mas que con dietas estrictas. ¡Hacer ejercicio y comer saludable es la clave!

9 Si usted no fuma, hace ejercicios y tiene una dieta saludable, mantenga su actitud, colabore con su ejemplo para que los demás vean que es posible.

10 Hágase el examen de medicina preventiva del adulto.
¡Prevenir es mejor que curar!