

# ¡Empezá hoy mismo a tomar medidas para **cuidar a tu corazón!**

Te acercamos algunas recomendaciones:<sup>4,5</sup>



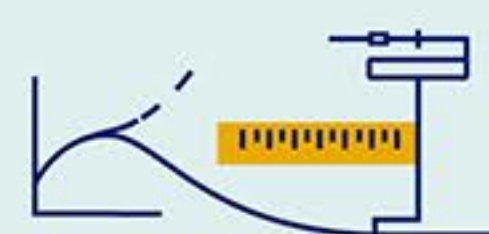
## Alimentación saludable

Una dieta que incluya verduras, frutas, legumbres, carnes magras, pescado, lácteos descremados o bajos en grasa, cereales integrales y grasas saludables como el aceite de oliva y/o la palta. Seguí un plan de alimentación adecuado para vos.



## Realizar actividad física regularmente

Si bien las recomendaciones generales son de 30-60 minutos de actividad física al día, es importante que comiences a moverte según tus necesidades y posibilidades. ¡Cada paso cuenta!



## Mantener un peso saludable

Un peso saludable puede ayudar a mantener valores normales de colesterol y triglicéridos, además de disminuir el riesgo de hipertensión. Estos factores, entre otros, colaboran a la salud cardiovascular.



## No fumar

La evidencia demuestra que el cigarrillo es dañino para salud, sobre todo para el corazón y las arterias de nuestro cuerpo. No fumar o dejar de hacerlo, disminuye los riesgos. Si lo necesitás, pedí ayuda a un profesional de la salud.



## Controlar el colesterol y la presión arterial

Es importante hacer chequeos periódicos, según indicación de tu médico, para una detección temprana y un adecuado control, ya que son condiciones silenciosas.



## Si tomás alcohol, hacerlo con moderación



## Evitar infecciones

Ciertas infecciones pueden empeorar los problemas cardíacos existentes o derivar en otras condiciones. Las vacunas ayudan a proteger de las enfermedades infecciosas y pequeñas acciones, como lavarse las manos o cepillarse los dientes correctamente y acudir a controles regulares, puede evitar el desarrollo de infecciones.



## Controlar el estrés

Hacer deporte, los ejercicios de relajación, la atención plena, el yoga y la meditación pueden ayudar a manejarlo.



## Dormir bien

Los adultos necesitan al menos siete horas de sueño cada noche, lo cual es bueno cumplir y, para ello, establecer un horario de descanso y respetarlo es importante.