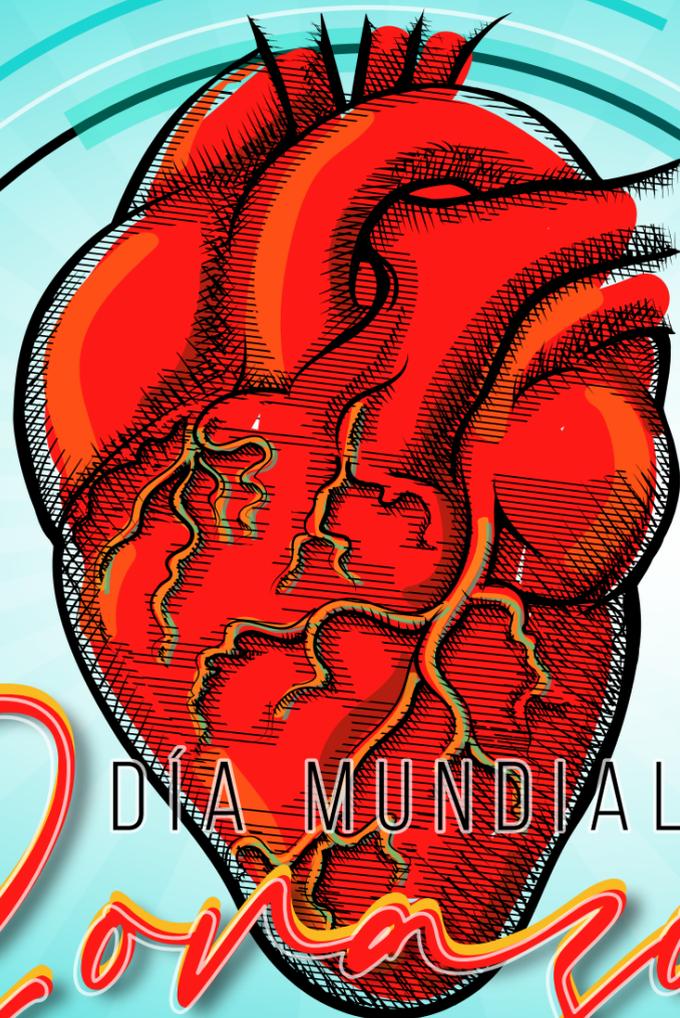


EL CORAZÓN ES EL MOTOR DE NUESTRO CUERPO, SI LO CUIDAMOS CONTROLANDO LOS FACTORES DE RIESGO, LOGRAREMOS REDUCIR EN UN PORCENTAJE MUY ELEVADO LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO.

# PARA CONTINUAR TENIENDO UN CORAZÓN SANO, TE RECOMENDAMOS:



DÍA MUNDIAL DEL

*Corazón*

29 DE SEPTIEMBRE



LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA BAJA EN GRASA Y SODIO (SAL).



CONTROLAR EL NIVEL DE GLUCOSA EN TU SANGRE.



PRACTICAR ALGÚN DEPORTE (MÍNIMO 35 MIN.).



REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL.



ABANDONAR PAULATINAMENTE EL CONSUMO NOCIVO DE TABACO Y ALCOHOL.



MANTENER LOS NIVELES DE COLESTEROL DENTRO DE LOS LÍMITES ACONSEJADOS.

## ¿SABÍAS QUE...?

Las enfermedades cardiovasculares, son la principal causa de defunción en el mundo.

Mueren  
**17,9 millones\***  
de personas cada año.

DIGASAN  
EN ACCIÓN  
PROMOVIENDO  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

VISITA A TU MÉDICO DE MANERA REGULAR PARA MANTENER EL CONTROL DE TU SALUD.



PARA ACCEDER  
A ESTA INFORMACIÓN  
ESCANEE EL CÓDIGO QR.