

DECÁLOGO CARDIOSALUDABLE

No fumes: el tabaco impide a tu corazón respirar debidamente.

Controla tu presión arterial: la hipertensión sobrecarga de trabajo tu corazón.

No abuses de la sal en las comidas: predispone a la hipertensión.

Evita el exceso de grasas en tu dieta: es un eficaz medio para prevenir la arteriosclerosis.

Controla tu peso corporal: la obesidad es un factor de riesgo para tu corazón.

Practica una actividad física adecuada a tu edad: el sedentarismo pone en riesgo tu corazón.

Controla el nivel de azúcar en tu sangre: la diabetes es un factor negativo para el corazón.

Consulta a tu médico si alguno de tus padres padece del corazón: existe predisposición hereditaria a sufrir algunas enfermedades.

Lleva una vida tranquila y ordenada: el estrés desequilibra tu organismo hacia la enfermedad.

Evita el exceso de alcohol y café: estimulan indebidamente la actividad de tu corazón.