



Mes del *Corazón*

EL AUSTRAL
EL DIARIO DE OSORNO



PREVENCIÓN CON SENTIDO



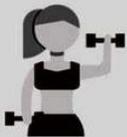
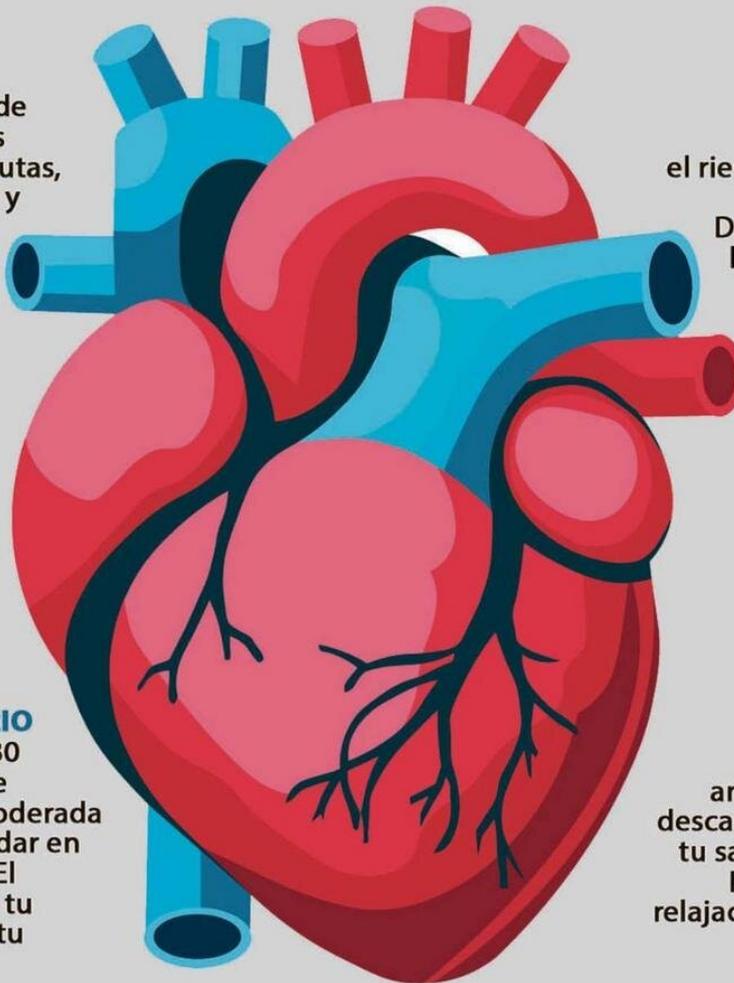
COME SALUDABLE

Reduce el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas. Prefiere frutas, verduras, legumbres y pescados. Una dieta equilibrada es el primer paso para cuidar tu corazón.



NO AL CIGARRO

Fumar duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Dejar de fumar mejora la salud de tu corazón desde el primer día.



MUÉVETE A DIARIO

Realiza al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada como caminar, andar en bicicleta o bailar. El ejercicio fortalece tu corazón y mejora tu estado de ánimo.



CUIDA TU SALUD MENTAL

El estrés crónico, la ansiedad y la falta de descanso pueden afectar tu salud cardiovascular. Practica técnicas de relajación, duerme bien y busca apoyo si lo necesitas.

80% de las enfermedades cardíacas se pueden prevenir con cambios en el estilo de vida. Cuidarte hoy es invertir en tu salud del mañana.