

MES DEL
corazón

EL AUSTRAL
EL DIARIO DE OSORNO

EL LLANQUIHUE
LLANQUIHUE • CHILOE • PALENA



Clínica
Puerto Montt



CUIDAR TU **SALUD MENTAL** ES CUIDAR TU **CORAZÓN**

Sentir felicidad, alegría y amor puede reducir la presión arterial, el estrés y mejorar la función cardíaca. Participar en actividades que fomenten emociones positivas puede beneficiar tanto al corazón como a tu bienestar general. Considera incorporar más alegría a tu vida



MANEJO DEL ESTRÉS

Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés, disminuyendo la presión arterial y favoreciendo la función cardiovascular.



APOYO SOCIAL

Mantenerse conectado con amigos y familiares, unirse a grupos de interés o participar en actividades comunitarias puede fortalecer la salud mental y el bienestar general, además de reducir el aislamiento.



BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Si se experimentan problemas como depresión o ansiedad, es importante buscar apoyo de un profesional que pueda ofrecer orientación y tratamiento.



DORMIR BIEN

Dormir lo suficiente (7-9 horas para adultos) y tener buenos hábitos de sueño puede reducir el riesgo de hipertensión, obesidad y diabetes, que son factores de riesgo para enfermedades cardíacas.



NOTA: REALIZA CHEQUEOS MÉDICOS REGULARES, CONSULTA A TU MÉDICO ANUALMENTE PARA EVALUAR TU SALUD CARDÍACA Y DETECTAR CUALQUIER PROBLEMA A TIEMPO.