

TU CORAZÓN TIENE RAZÓN

Las mujeres somos excelentes cuidadoras de los corazones de niños, padres, amigos.

Aprendamos a cuidar también el nuestro.



NO TE POSTERGUES

Desempeñamos muchos roles: en el hogar, en la familia, en el trabajo.

Tu tiempo vale mucho. Sumá valor para tu bienestar. Cuidá tu corazón. No te postergues.

TU EJEMPLO

Somos ejemplo de nuestros niños: adoptemos hábitos saludables, enseñemos a abandonar conductas perjudiciales para la salud cardiovascular.

CUIDÁ TU CORAZÓN

Modificar conductas de riesgo puede sentirse como una pérdida, pero podés elegir nuevos gustos, placeres o preferencias que cuiden tu corazón.

¿CÓMO ESTÁ TU SALUD HOY?

¿SOS ACTIVA?

- Proponete hacer al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana. Si podés hablar fluidamente mientras te movés, estarás haciendo una actividad moderada.
- Buscá actividades que te gusten, que puedas incluir en tu día y estén a tu alcance: caminar, andar en bicicleta, pasear al perro, utilizar gimnasios al aire libre.



¿FUMÁS?

El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo para presentar enfermedades cardiovasculares. Dejar de fumar es la mejor decisión que podés tomar por el bien de tu corazón y el de tu familia.



¿CÓMO ESTÁ TU PESO?

Cuidar el peso protege tu corazón. Las motivaciones para bajar de peso son muchas. Encontrá la tuya: subir esos escalones sin perder el aire, volver a ponerme aquel vestido, verme y sentirme mejor.



¿CÓMO ES TU ALIMENTACIÓN?

- Planificá tus comidas, es más fácil y más barato seguir el camino saludable que resolver qué comer cuando "ataca" el hambre.
- Compartí la mesa con tus seres queridos preparando recetas ricas y saludables. Es una oportunidad de aprender y cuidarse juntos.



¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES AL CORAZÓN?

La combinación de conductas saludables logran disminuir en más del 70% la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Si tenés hipertensión arterial, diabetes, colesterol aumentado o exceso de peso, además de llevar un estilo de vida saludable, seguí las indicaciones de tu equipo de salud.

