

## Salud Cardiovascular

### La salud de tu corazón puedes protegerla con buenos hábitos

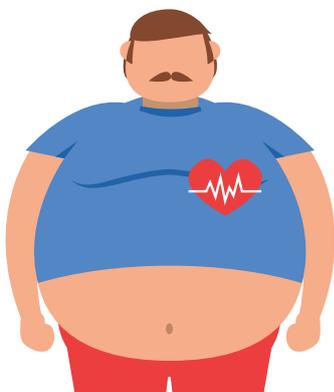
Algunos hábitos que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, como el sedentarismo, una mala alimentación o fumar, son determinantes para la salud de nuestro corazón.

#### A continuación, algunos datos importantes:



La práctica de actividad física está relacionada con la prevención de enfermedades cardíacas y la obesidad, con al menos 30 minutos al día de actividad física podrás elevar tus índices de colesterol bueno (HDL). Esto te permitirá reducir el riesgo de diabetes, hipertensión y la arterioesclerosis (placas de grasa en las paredes de los vasos).

Fumar aumenta en 30% el riesgo de tener un ataque cardíaco y en 200% el de tener un derrame. Por eso, en caso de que fumes, insiste en dejar este mal hábito, la mayoría de exfumadores hicieron de 3 a 4 intentos antes de conseguirlo.



La obesidad está entre las principales causas de problemas como la hipertensión, infartos y derrame cerebral. La mayor cantidad de las veces, está relacionada con hábitos de alimentación no saludable, como la ingesta excesiva de grasas y alimentos procesados.



**¡Adopta hábitos saludables, tu corazón te lo agradecerá!**