



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección.

CONSULTAS TELEFONO GRATUITO 0800-222-1002

LINK: <https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/empresa/centro-de-fichas/aprende-a-prevenir/habitos-para-un-corazon-saludable.pdf>



Argentina.gov.ar

HÁBITOS PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

**¿SABÍAS QUE MUCHOS DE TUS HÁBITOS PUEDEN INFLUIR DIRECTAMENTE EN LA SALUD DE TU CORAZÓN?
AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNOS CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A PREVENIR ENFERMEDADES CARDIACAS Y
LLEVAR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA. NO ESPERES MÁS ¡PONLOS EN PRÁCTICA!**

**EJERCÍTA
REGULARMENTE.**

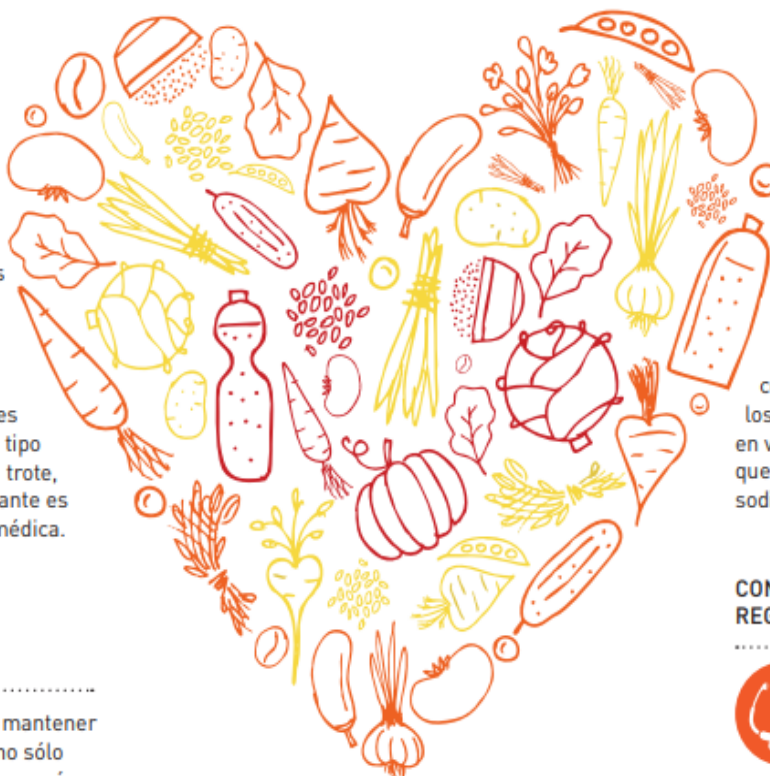


Practicar una actividad física al menos tres veces a la semana por un mínimo de 35 minutos, disminuye considerablemente los riesgos coronarios. Puedes realizar actividad física de tipo aeróbica como caminatas, trote, bicicleta o nado, lo importante es hacerlo bajo supervisión médica.

**MANTÉN UN PESO
ADECUADO.**



Es importante mantener un peso ideal no sólo para cuidar tu corazón, sino que para mantenerte saludable y para que todos tus órganos funcionen correctamente. Recuerda tener un peso acorde a tu contextura y altura. Para lograrlo, debes combinar la actividad física regular con una alimentación balanceada, baja en grasa, azúcar y sal.



**MODERA EL
CONSUMO DE SAL.**



Al cocinar, al aliñar una ensalada o al escoger qué tipo de alimento comer, siempre ten en cuenta lo perjudicial que es la sal para la salud de tu corazón. Reduce tu consumo de sal y prefiere siempre los alimentos naturales o caseros, en vez de los procesados o enlatados que por lo general, tienen niveles de sodio altísimos.

**CONTRÓLATE
REGULARMENTE.**



Si eres hombre y tienes más de 45 años, o eres mujer y ya has alcanzado la menopausia, lo recomendable es que te realices un cheque médico, por lo menos una vez al año, para detectar posibles enfermedades.

CONSUME UNA DIETA EQUILIBRADA.



Un corazón sano, necesita una alimentación. Si quieres proteger tu corazón parte evitando las grasas animales o saturadas que elevan mucho el colesterol, y reduce tu consumo de hidratos de carbono simples, más aún si contienen azúcar, como los pasteles y golosinas. Agrega a tu dieta también frutas, verduras y alimentos que aporten grasas saludables como los pescados y frutos secos.