

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Realiza ejercicio con regularidad

**>150 min/semana moderado
>75 min/semana intenso**



Elimina el tabaco

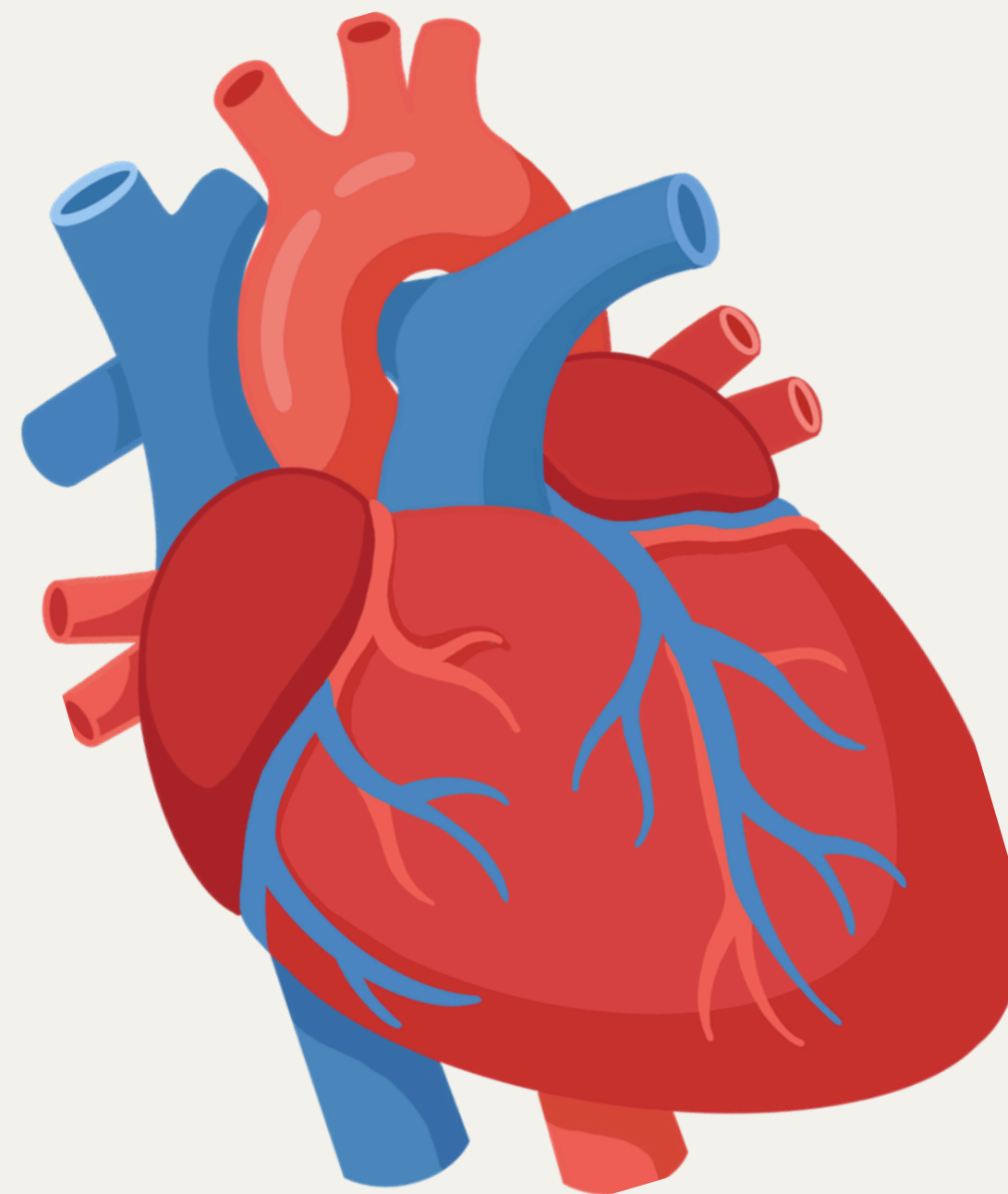


Mantén un peso saludable



Dieta saludable

Más frutas, verduras, granos integrales, reduce ultraprocesados y sodio.



Fomenta relaciones sociales



Prioriza el descanso y maneja el estrés

**Dormir de 7 a 9 horas.
Técnicas de relajación**



Vigila

**Tensión Arterial
Colesterol
Glucosa en sangre**



Realiza revisiones médicas

