



► **La actividad física y reducción del estrés pueden prevenir o ayudar a controlar las enfermedades cardiovasculares.**

¿Por qué debemos ser activos?

- Promueve un corazón fuerte
- Mejora la circulación
- Mejora el ánimo y la autoestima
- Promueve el sueño saludable
- Baja la presión, el colesterol y el azúcar en sangre
- Baja la necesidad de tomar medicamentos en algunos casos
- Ayuda a bajar de peso
- Reduce el estrés

EJERCICIO MODERADO puede ser tan simple como



Usted puede **REDUCIR EL ESTRÉS**



La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas

► Visite [CardioSmart.org/HealthyLiving](https://www.cardiosmart.org/HealthyLiving) para más información.