

Mes Nacional del Corazon

No es ningún secreto que febrero se trata de corazones, pero no solo del tipo de dulces. También es el Mes Americano del Corazón, un momento en que la nación dirige su atención a mantener a las familias y las comunidades libres de enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte de los estadounidenses. La enfermedad cardiovascular mata a unos 2.300 por día. La obesidad tanto en jóvenes como en adultos está en su punto más alto, a los jóvenes se les diagnostica una enfermedad cardíaca antes que nunca.



Reduce
el consumo
de sal



No fumes



Limita
el consumo
de alcohol



Sigue una
dieta sana



Mantén
un peso
saludable



Haz ejercicio
diariamente

