

29 DE SEPTIEMBRE DIA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Las enfermedades
cardiovasculares son la primera
causa de muerte en el mundo

Algunos consejos:

1 NO FUMAR

- El tabaquismo provoca aumento de alergias
- Mayor posibilidad de tener episodios de asma agudos
- Aumento del riesgo de sufrir bronquitis
- Mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón



2 CONTROL ANUAL PREVENTIVO

- Un chequeo puede detectar **factores de riesgo** y patologías en etapas iniciales
- Podés ver los lugares dónde realizarte un chequeo en nuestra web www.ossshell.org.ar



3 ACTIVIDAD FISICA

- Realizar actividad física diariamente previene enfermedades.



4 ALIMENTACION EQUILIBRADA

- No consumir alcohol
- No consumir bebidas azucaradas ni alimentos ricos en grasas
- Tomar al menos 8 vasos de agua diarios
- Reducir el uso de sal
- Incorporar diariamente frutas y verduras



ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTÁ CON TU MÉDICO