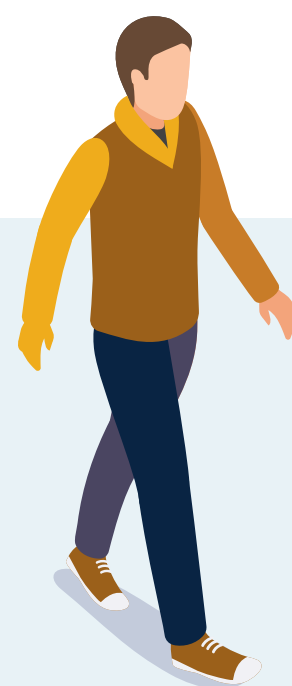


Mantenerse **activo físicamente** y encontrar formas de **reducir el estrés** puede ayudar a **prevenir o controlar las enfermedades cardíacas**.

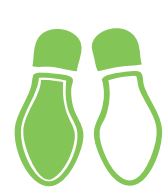


¡Intente estar menos tiempo sentado!
Moverse a lo largo del día, incluso en pequeñas cantidades, es beneficioso para la salud.

Mantenerse activo:

- ▶ **Fortalece** el corazón
- ▶ **Mejora** la circulación
- ▶ **Mejora el estado de ánimo** y la autoestima
- ▶ **Favorece** el sueño
- ▶ **Reduce** la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre
- ▶ **Disminuye la necesidad** de medicamentos en algunos casos
- ▶ **Ayuda a controlar** el peso
- ▶ **Reduce** el estrés

La actividad moderada puede ser tan simple como



Bailar

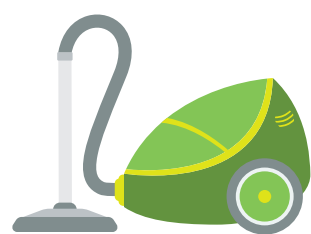


Caminar a paso rápido

Hacer jardinería



Tareas domésticas, como pasar la aspiradora



Formas de reducir el estrés



Ejercicios de respiración

Pensamiento sereno



Ejercicios de relajación muscular



Música relajante



Participar en grupos de apoyo

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

@ACCinTouch #CardioSmart

