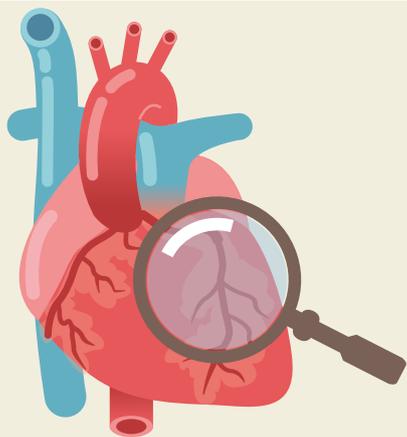
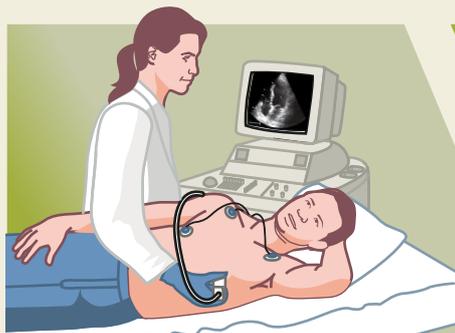


RIESGO CARDIOVASCULAR Y CÁNCER



Estrategias para cuidarte. ¡Empieza hoy!



8

Acude a tus revisiones

1

¿Conoces cuál es tu riesgo cardiovascular?

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/calculadoras-nutricion/riesgo-cardiovascular.html>



2



No fumes

Pide ayuda si te sientes mal: no te automediques



7

Cáncer y corazón comparten factores de riesgo.
¡Mejora tu salud de forma integral!

3



¿Haces ejercicio?
Camina al menos 150 minutos a la semana

No olvides controlar la glucosa en sangre y el colesterol



6

Revisa lo que comes. Sigue un alimentación baja en grasa animal y azúcares refinados



5

Tensión arterial. Que no supere los 130/80 mmHg



4