

# Cositas de Bienestar

Enero es el Mes Americano del Corazón



## NO TE PIERDAS UN LATIDO

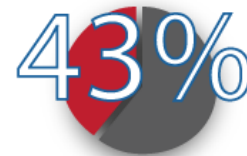
Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de trastornos de la sangre y del corazón que pueden provocar un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.



Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo.



La cardiopatía coronaria es el tipo más común de enfermedad cardíaca, atribuyera al



de todas las muertes cardiovasculares.

## Prevención

Realiza cambios saludables para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas:



Conozca su riesgo



Ser Activo y  
Comer Saludable



Cuidado con tu  
peso



Vivir libre de tabaco  
y beber alcohol con  
moderación



Controla tu  
colesterol y  
presión arterial

Resources:

<https://www.cdc.gov>

<https://healthmetrics.heart.org/wp-content/uploads/2019/02/At-A-Glance-Heart-Disease-and-Stroke-Statistics-%E2%80%93-2019.pdf>

## ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lee este artículo: <https://bit.ly/3npmPfp>
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

### Pregunta

*El conocimiento es poder. TSHBP, te desafía a que te tomes unos minutos para conocer tus riesgos para la salud. ¿Aceptas este desafío?*

**¡RESPONDE A FITBIT®  
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG