

¿QUÉ ES LA SALUD CARDIOVASCULAR?

*Es cuidar de nuestro corazón y las venas
y arterias que mueven la sangre por tu cuerpo.
Aprende cómo hacerlo con el comic*

**CON EL CORAZÓN
NO SE JUEGA** 





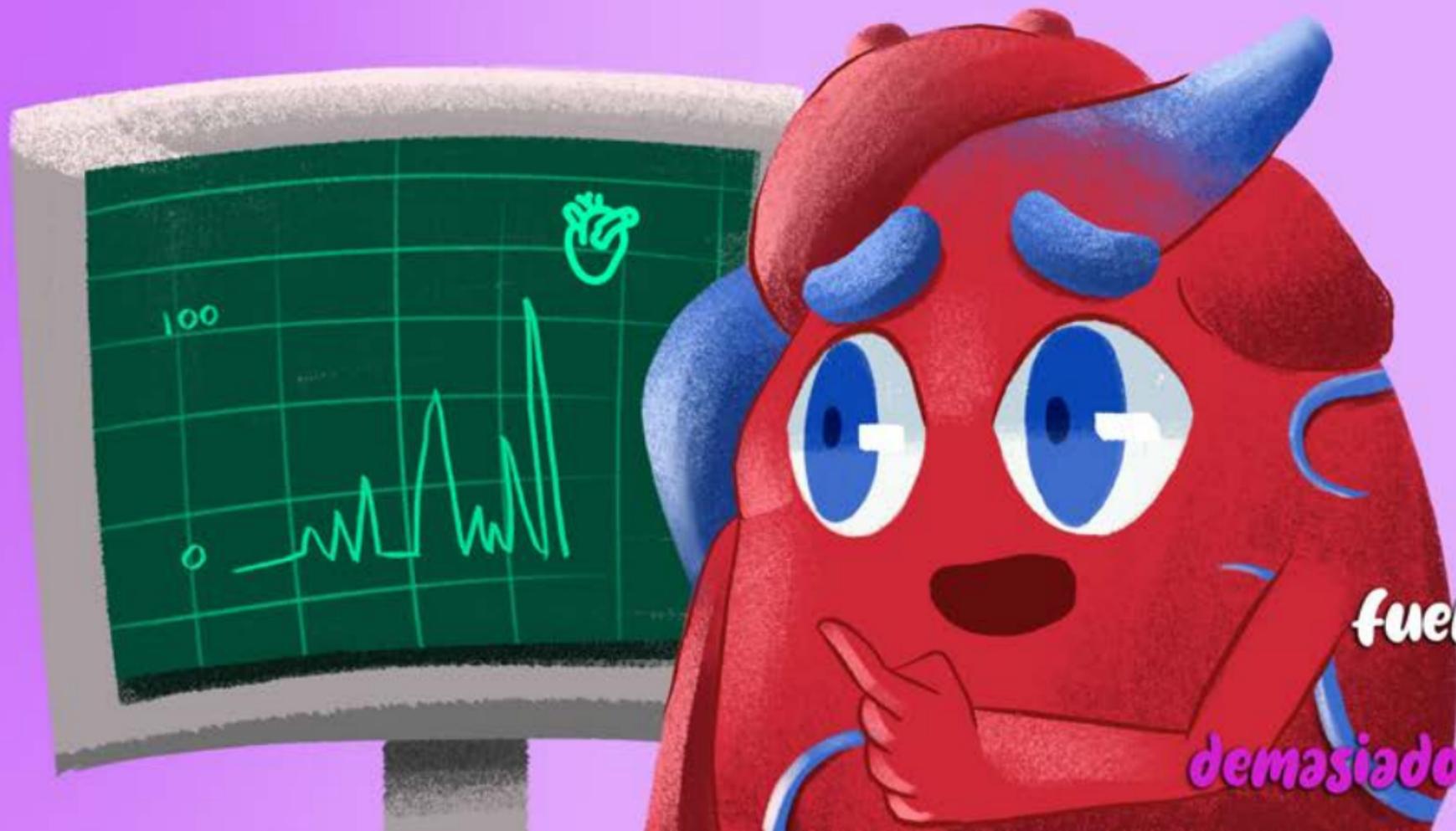
**Tu corazón bombea la sangre
a tus **órganos vitales.****

“¿QUIERES SENTIRLO?”

1- Coloca tus dos dedos índice y corazón en la parte interior de tu muñeca y siente los latidos.

2- Con un cronómetro, cuenta tus latidos en 1 minuto.

3- Si cuentas más de 60 y menos de 100, estando en reposo, es que todo está bien.



Esto no es normal y debemos decírselo a un médico. Pueden aparecer problemas como las arritmias, que afectan a mis latidos y a mi ritmo.

Si las pulsaciones están fuera de los valores normales, es porque el corazón late demasiado rápido o demasiado lento.

¿Cómo conseguir una **salud** cardiovascular?

TU CORAZÓN	40
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	0
Matchpoint	



“Fácil. Practicando deporte y con una alimentación equilibrada, **JUEGO, SET Y PARTIDO** contra las enfermedades cardiovasculares”

A cartoon illustration featuring a large, anthropomorphic red heart in the center foreground with large blue eyes and a surprised expression. To its left, a pink kidney and a brown liver are shown. The kidney is holding a soccer ball and has a speech bubble above it. The liver is giving a thumbs-up. To the right of the heart, a pink brain and a brown stomach are shown. The brain has a speech bubble above it, and the stomach is holding a soccer ball. The background is a simple landscape with green grass and a blue sky.

"¡SEÑOR, SI, SEÑOR!"

"¿Cada uno sabe lo que tiene que hacer, verdad?"

"¡SEÑOR, SI, SEÑOR!"

**UN CORAZÓN SANO
SE TRADUCE EN UNOS ÓRGANOS SANOS**

**LOS RIESGOS DE NO CUIDAR NUESTRA
SALUD CARDIOVASCULAR:**



Un cuerpo menos sano, con **colesterol, enfermedades
cardiovasculares, y una vida peor.**



Cuida tu salud cardiovascular.

Sigue haciendo ejercicio, mantén una dieta equilibrada y conoce tu corazón.

“Y recuerda, con el corazón no se juega”

 Bristol Myers Squibb™

CON EL CORAZÓN
NO SE JUEGA 