

¿ 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** 





¡CORAZÓN, ERES EL MEJOR!

El **CORAZÓN** es la estrella de nuestro equipo!
¡Defiende, asiste y marca!

De nuestra **SALUD CARDIOVASCULAR**
depende que **NUESTRO CORAZÓN ESTÉ BIEN**



¿Cómo conseguir que nuestro
CORAZÓN sea **FELIZ**?
Haciendo ejercicio y llevando una vida sana.



En este equipo todos tienen su función

UN CORAZÓN SANO

hace que todo nuestro cuerpo funcione mejor

A vibrant cartoon illustration. On the left, two children are looking towards the right. The child on the left is a girl with curly hair, wearing a purple shirt and grey shorts. The child on the right is a boy wearing a grey cap, a white shirt with purple stripes, and purple shorts. In the center, a large, anthropomorphic red heart character with a face, wearing a purple and grey striped umbrella, is walking towards the right. The heart character has a speech bubble above it. In the background, several green, virus-like creatures with red trails are flying through the sky. The scene is set against a blue sky with white clouds and green hills in the foreground.

Tranqui, yo te protejo

Si cuidamos de **nuestro corazón**
NOS PODRÁ **PROTEGER** DE OTRAS ENFERMEDADES.

Para saber si nuestro **CORAZÓN** está bien aprende a tomarte el pulso:

- Pon tu dedo **índice y corazón** en la parte interior de la **muñeca** y **siente los latidos**.
- Con un **cronómetro**, cuenta tus latidos en **1 minuto**.




Si cuentas entre 70 a 110 latidos por minuto en reposo sin hacer ejercicio, es que estoy sano.

¿Y SI EL CORAZÓN VA MUY RÁPIDO O MUY LENTO?

Podría ser que tuvieses
una **ARRITMIA**

algo que no es lo normal.



Hola Doctor, ¿puede ver por qué me late así el corazón?

Cuida tu salud cardiovascular desde YA

**HAZ EJERCICIO
COME SANO
Y CONOCE TU CORAZÓN**



Recuerda, con el corazón
no se juega.



 Bristol Myers Squibb™

CON EL CORAZÓN
NO SE JUEGA 