

# DECÁLOGO PARA “PROTEGER” NUESTRO CORAZÓN EN VERANO

## 1



## 2

**COMIDA VARIADA.**  
Alimentos frescos cocinados en casa con poca sal y poca grasa. Evitar los fritos y optar mejor por los formatos cocidos, horneados o la brasa. Formas frescas de cocinar y condimentar. Insistiremos en las verduras y frutas frescas.



## 3

**HACER EJERCICIO.** Evitar las horas centrales del día. Una hora de paseo diario y a buen ritmo mejorará nuestro estado físico y anímico y nos ayudará a proteger nuestro corazón.



## 4



## 5

**EVITAR EL TABACO, EL CONSUMO DE ALCOHOL Y BEBIDAS AZUCARADAS.**

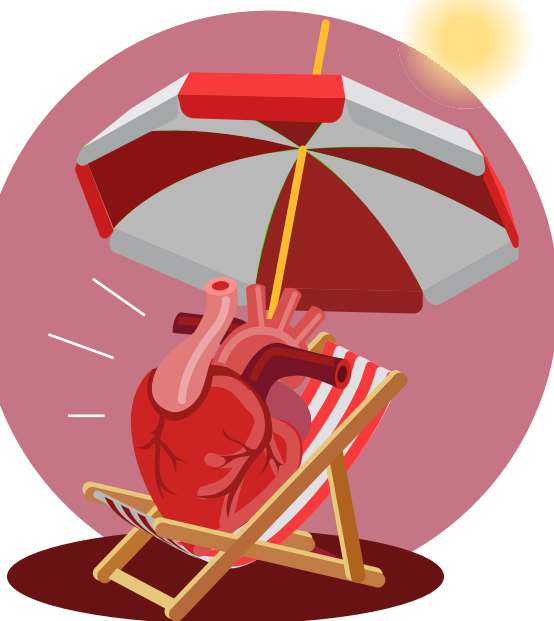
El consumo de alcohol es siempre perjudicial y, además, nos deshidrata. Huir de las bebidas azucaradas porque aumentan el riesgo de padecer obesidad y diabetes mellitus tipo 2. Recuerda: sal, azúcares y alcohol, solo en cantidades muy controladas.



## 6



**TOMAR EL SOL CON PROTECCIÓN Y EVITANDO HORAS CENTRALES.** Evitar exposiciones prolongadas al sol en las horas centrales del día (12-17 horas), buscando la sombra. Mejor exponernos al sol a primera hora de la mañana o a media tarde durante 15/20 minutos diarios para sintetizar vitamina D.



## 7

**DESCANSAR ADECUADAMENTE.**  
Mantener las rutinas de sueño durmiendo 7/8 horas diarias.



## 8



**ELEGIR EL MEDIO DE TRANSPORTE ADECUADO PARA LOS VIAJES.** Si vamos en coche, es aconsejable hacer paradas cada 200 km para estirar las piernas; y si viajamos en avión, tren o barco, es recomendable dar algunos paseos para evitar sufrir el síndrome de la clase turista.



## 9

**HUIR DEL ESTRÉS.**  
Son muchos los que, en estas fechas, siguen manteniendo un ritmo frenético.



## 10

**COMPARTIR TU TIEMPO, COMPARTIR AFICIONES, COMPARTIR TUS DUDAS Y PROBLEMAS.**

Intercambia experiencias. Tu entorno y tu familia pueden ser un gran estímulo y apoyo en el cumplimiento de los objetivos de salud. ¡Cuenta con ellos! Te ayudarán a controlar el estrés, la ansiedad y a tener un estilo de vida cardiosaludable.

