

# Muévete por tu corazón

## Cada paso cuenta.

**El corazón es el motor de la vida.** Trabaja sin parar para llevar oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo. Cuidarlo es cuidar nuestra salud y bienestar.

**Enfermedades cardiovasculares:** un reto mundial. Se producen cerca de 20 millones de defunciones al año por infarto e ictus. ¡Pero se pueden prevenir!

### Actividad física: la mejor medicina



Fortalece el músculo cardíaco.



Controla la presión arterial.



Ayuda a mantener un peso saludable.



Mejora la circulación sanguínea.



Reduce el colesterol y la glucosa en sangre.



Reduce riesgos de enfermedades cardiovasculares.

### Beneficios más allá del corazón



Reduce el estrés y la ansiedad.



Favorece el descanso reparador.



Mejora el estado de ánimo.



Previene la diabetes de tipo 2, algunos tipos de cáncer y la obesidad.

### ¡RECUERDA!



Cualquier movimiento es mejor que ninguno.



Nunca es tarde para empezar.



Pequeños cambios sostenibles marcan la diferencia



1 de cada 3 adultos no hace suficiente actividad física (OMS), lo que aumenta el riesgo de mortalidad prematura y enfermedades crónicas.

### Consejos para moverse cada día



Camina o ve en bicicleta siempre que puedas.



Complementa con ejercicios de fuerza 2 días a la semana.



Haz entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada, o entre 75 y 150 minutos semanales de actividad física vigorosa (OMS).



Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.



Aprovecha los espacios naturales y las instalaciones deportivas todo el año.



### PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

Actividad física + Alimentación equilibrada + No fumar + Control de los factores de riesgo  
=  
**PROTECCIÓN DE TU CORAZÓN**