Mensaje Saludable Marzo 2025

Con el corazón no te la juegues: ¡apuesta por tu salud!

14 de marzo: Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte en España, responsables de 1 de cada 3 fallecimientos. Sin embargo, el 80% de las muertes prematuras por estas enfermedades pueden evitarse con hábitos saludables.

1. Muévete: 30 minutos al día pueden cambiar tu vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada para reducir el riesgo cardiovascular. No se trata de correr maratones: caminar, subir escaleras o bailar son actividades que puedes implementar fácilmente en tu vida diaria.

2. Alimentación: El poder de la dieta mediterránea

Seguir una dieta mediterránea reduce un 10% la mortalidad cardiovascular. Prioriza frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva. Evita ultraprocesados y bebidas azucaradas. Pequeños cambios en tu alimentación supondrán grandes beneficios para tu salud.

3. Adiós al tabaco: Tu corazón lo agradecerá

El tabaquismo es el factor de riesgo evitable más letal. Fumar daña los vasos sanguíneos y acelera la aterosclerosis. Si fumas, busca ayuda para dejarlo, tu corazón y tu calidad de vida te lo agradecerán.

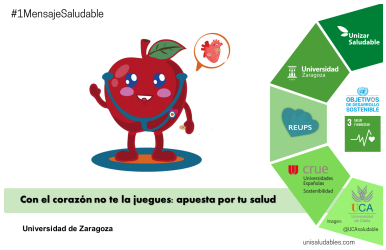
4. Control del estrés: La mente también importa

El estrés crónico eleva la presión arterial y el riesgo de arritmias. Practicar mindfulness o ejercicios de relajación no solo mejora la salud mental, sino que protege el corazón. Además, asegúrate de dormir suficiente, el descanso es esencial, tanto para tu salud como para tu bienestar.

Recuerda que cada elección importa y cada paso que das por tu salud es una victoria para tu corazón

#ConElCorazónNoTeLaJuegues

Copyright© 2026 Universidad de Granada



Copyright© 2026 Universidad de Granada