



**SAFETY**

**MONDAY**

## Su Corazón Depende de Hábitos Saludables



La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte, igual para hombres como para mujeres, en los estados unidos. Cuando uno elige costumbres saludables usted puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y al mismo tiempo puede prevenir otras enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

✓ A continuación, se encuentran sugerencias para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca:

- ✓ Coma saludablemente
- ✓ Sea activo
- ✓ Mantenga un peso saludable
- ✓ Controle su colesterol y presión arterial
- ✓ Maneje su estrés

✓ Factores Principales para la Salud Cardíaca:

- ✓ Haga ejercicio (30 minutos al día, 5 días a la semana)
  - Ejercicio Aeróbico
  - Entrenamiento de resistencia
  - Estire
- ✓ ¡Hidrate, Hidrate, Hidrate!
- ✓ Tome el tiempo para relajarse
  - Duerma lo suficiente
- ✓ Controle su salud cardíaca
  - Vaya al médico regularmente



**Exercise Should Be Regarded As A Tribute To The Heart!**

Brought to You By:

**RUMPKÉ**

Content Provided By:  
Bridgett Biggs  
West Area Safety Manager

**CONCORDE**  
INC  
Compliance | Screening | Safety  
**sparc**

NWRA's DOT  
Compliance Specialists

NWRA Endorsed Partner

