

February 3, 2025

Collect  
Recycle  
Innovate

National Waste  
& Recycling Association<sup>SM</sup>

SAFETY



MONDAY

## Salud del Corazón

¿Qué puede uno hacer para ayudar al músculo más importante de su cuerpo, el corazón?

### Reduzca el riesgo de enfermedades arteriales

Uno puede reducir la posibilidad de enfermedades arteriales y condiciones cambie las decisiones de su estilo de vida.

Esto incluye:



#### Ser Físicamente Activo

Visite a su médico para que le dirija antes de comenzar un plan de ejercicio.



#### Limite Alcohol y Pare de Fumar



#### Reduzca el Estrés

Conozca lo que le causa estrés y encuentre formas de afrontar/lidiar con estas situaciones



#### Comer Alimentos Nutritivos

Desarrolle un patrón de comer saludable, aumente las frutas y vegetales y evite grasas saturadas en meriendas y alimentos fritos. También coma las grasas mejores como Omega 3y las cantidades correctas.



#### Duerma lo Suficiente



#### Mantenga un Peso Saludable

También tenga chequeos anuales con su médico y consume alimentos diarios de acuerdo al [Dietary Guidelines for Americans.](#)