

Consejos para prevenir el *Riesgo Cardiovascular*



Evita el tabaco



No consumas alcohol



Controla tu peso



**Controla los
niveles de
azúcar**



**Mantén a raya el
colesterol**



**No consumas sal
y grasas**



**Come
saludablemente**



**Evita el estrés y
el sedentarismo**



**Controla la
tensión arterial**