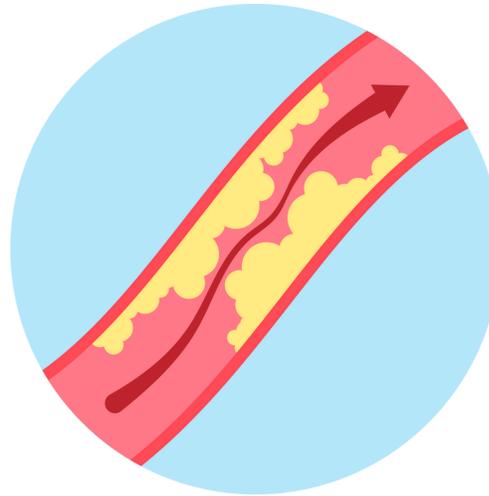
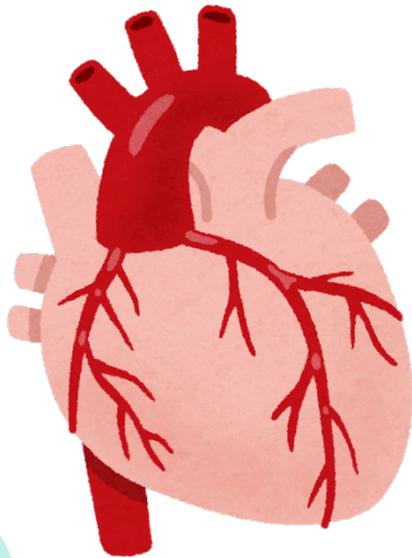


## SALUD CARDIOVASCULAR

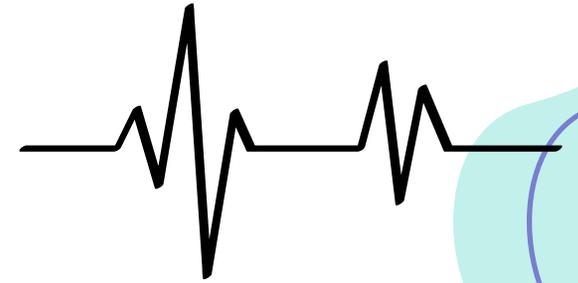
La edad es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular, lo que quiere decir que con la edad somos más propensos a tener una afección relacionada con el corazón



## RIGIDEZ ARTERIAL

El corazón y los vasos sanguíneos se endurecen de forma natural con la edad, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares

## RITMO CARDIACO



En el envejecimiento, las alteraciones del ritmo cardíaco o arritmias son más comunes. Se trata de un problema con la frecuencia o el ritmo de los latidos del corazón. Puede ser un latido demasiado rápido (taquicardia), demasiado lento (bradicardia) o con un patrón irregular.

Mantener un estilo de vida saludable, que incluya ejercicio regular, una dieta equilibrada y el control de factores de riesgo como la hipertensión y la obesidad, es esencial para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares



## BAJO ESTRÉS

Identificar lo que nos estresa es el primer paso, pueden ser obstáculos físicos o mentales.

## DORMIR BIEN

El número de horas que dormimos no debería de cambiar con la edad  
Una buena calidad del sueño es indispensable para tener buena salud



## EJERCICIO

Mantenerse físicamente activo ayuda a la salud física y mental. Con tan poco como 15 minutos de ejercicio al día, ayudará a disminuir los efectos de la edad



## ALIMENTACIÓN



Se recomienda una dieta baja en sales y azúcares y alta en fibra  
Una dieta balanceada que incluya muchos vegetales y frutas, pescado o pollo y poca carne roja