

# “¿Un hábito saludable?”



Las enfermedades cardio y cerebrovasculares son la primera causa de muerte en España.  
Cuando alimentas tus buenos hábitos, reduces el riesgo de padecerlas.

Ya sabes:

Reduce el consumo de grasas y sal.

Haz ejercicio moderado cada día (camina una media hora, sube andandolas escaleras,...)

Conoce y controla tu tensión arterial y los niveles de colesterol y glucosa.

No fumes.

Evita el sobrepeso.



**Cuidarte es el hábito más saludable.**

Estrategias en salud.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO