

# DESDE O CHUAC LEMBRÁMOSCHE QUE "PENSES NO TEU CORAZÓN"

O 29 de setembro celébrase o **Día Mundial do Corazón** e o [Servizo de Cardiología do Complexo Hospitalario Universitario da Coruña](#) quere lembrar a importancia de pensar no teu corazón.

Para iso quere dar difusión aos **tres consellos máis importantes** que poden **axudar a diminuír** substancialmente o número de mortes **por enfermidades cardiovasculares**:

1. Levar unha **dieta sa**: alimentarse ben e beber con moderación

Reduce o consumo de bebidas azucradas e alimentos procesados, cambiándoos por froitas e verduras.

2. Realizar **exercicio físico** de maneira rutineira.

Mantente activo a través das túas actividades diarias, tales como as tarefas domésticas, subir escaleiras ou realizar os desprazamentos camiñando ou en bicicleta.

3. Dikir **NON ao Tabaco**

O **Día Mundial do Corazón** creouno a [Fundación Mundial do Corazón](#) co obxectivo de concienciar á poboación da importancia de escoitar ao noso corazón e lembrar que debemos coidalo cada día, pois a enfermidade cardiovascular é a principal causa de morte en todo o planeta.



**Clasificación**

**Categorías:**