



American Heart Association®

Healthy for Good™

ESTRÉSATE MENOS ^{CCC} HÁBITOS SALUDABLES

1. Disminuye el ritmo.

Planifica con antelación y deja tiempo suficiente para hacer las cosas más importantes sin prisas.

2. Duerme bien.

Intenta dormir de siete a nueve horas cada noche. Para combatir el insomnio, realiza actividad física regular en el día.

3. Olvídate de las preocupaciones.

El mundo no se va a acabar si dejas algunas cosas sin hacer. Tómate un descanso y respira.

4. Ríete.

La risa nos hace sentir bien. No tengas miedo de reír a todo volumen, incluso si estás solo.

5. Conéctate.

Una dosis diaria de amistad es una medicina extraordinaria. Tómate tiempo para llamar a amigos o familiares y ponerse al día.

6. Organízate.

Utiliza listas de tareas para centrarte en las actividades más importantes y tomar los grandes proyectos paso a paso.

7. Practica el altruismo.

Ofrécete como voluntario o dedica tiempo a ayudar a un amigo. Si ayudas a los demás, te ayudarás a ti mismo.

8. Sé activo todos los días.

El ejercicio puede aliviar la tensión mental y física. Encuentra algo que disfrutes y no lo dejes.

9. Deshazte de los malos hábitos.

Consumir demasiado alcohol, tabaco o cafeína puede aumentar la presión arterial. Disminuye o abandona su consumo para reducir la ansiedad.

10. Enfócate en cosas que puedes cambiar.

Dedica tiempo a aprender una nueva habilidad, trabajar para lograr un objetivo o amar y ayudar a otras personas.

**COME DE FORMA INTELIGENTE MUÉVETE
MÁS SIÉNTETE BIEN**

Obtén más información en
heart.org/HealthyForGood (sitio web en inglés).

© Derechos de autor 2024 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Good es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF497900 3/24