

# CUIDA DE TU CORAZÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

La mayoría de los problemas de salud pueden evitarse con buenos hábitos, algunas veces el cuerpo manda señales para indicar que algo hace falta, mantente atento a cualquier cambio.



## Realiza cardio

El ejercicio siempre es necesario para mantener tu cuerpo sano, y el cardio es suficiente para mantener el corazón sano y oxigenar el cerebro. La falta de ejercicio puede producir enfermedades que afectan el sistema cardiovascular, afecta al metabolismo y al sistema nervioso central; prográmate adecuadamente y realiza 45 minutos de cardio al día.

## Mente Ejercitada

La mente también necesita mantenerse en forma, intenta realizar ejercicios de respiración y meditación, los ejercicios de lógica, los crucigramas, la lectura, los juegos de mesa, etc. Todas esas actividades ayudan a mantener al cerebro activo y trabajando eficientemente. Mantener al cuerpo es igual de importante que la mente, mantenlos en armonía y en actividad.

## Descanso Adecuado

Es importante dormir entre 7 y 8 horas diarias, para tener un descanso adecuado, también el descanso corto entre tu rutina diaria te ayuda a recuperar energía y permite tanto tu cuerpo como mente funcionen adecuadamente, es necesario reponerse de la actividad diaria y la mejor manera de hacerlo es a través del descanso.

## Estrés Distanciado

El estrés es uno de los principales detonantes de enfermedades como la hipertensión, problemas digestivos, etc. Llegando a afectar el sistema inmunitario, es importante evitar los pensamientos estresantes y tomarse un descanso mental de la rutina diaria, tómate un descanso en las tardes, para relajarse y descansar.

