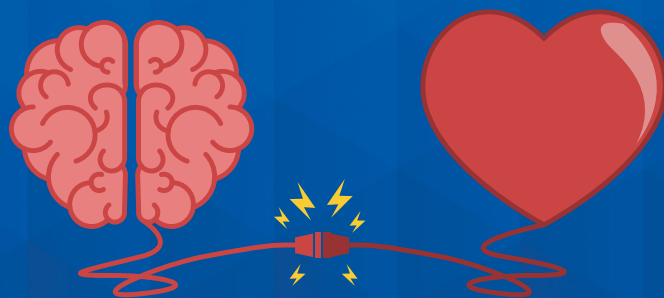


Mente sana, Corazón sano



Las investigaciones han demostrado que su mente afecta su cuerpo y su cuerpo afecta su mente. La depresión, la ansiedad y el estrés pueden disminuir la salud de su corazón al aumentar la adrenalina y el cortisol, que elevan la presión arterial y la frecuencia cardíaca. A su vez, la salud del corazón disminuida puede disminuir su estado de ánimo y aumentar su ansiedad y estrés

A continuación hay algunas cosas que puede hacer para evitar un ciclo negativo y fortalecer una conexión saludable entre la mente y el cuerpo para sentirse mejor y vivir más tiempo:

Encuentre apoyo:

- **Hable sobre sus factores estresantes con un oído atento puede aliviar la carga**
- **Manténgase activo/a**
- **Tranquilice su mente con actividades como ejercicio, jardinería y caminar en la naturaleza**
- **Conéctese socialmente**
- **Haga actividades divertidas con su pareja, familia o amigos, virtualmente o en persona cuando sea seguro. ¡Como sabemos, los amigos son una buena medicina!**
- **Cuídese**
- **Coma comidas saludables**
- **Haga ejercicio regularmente**
- **Descanse lo suficiente**
- **Participe en prácticas de atención plena (meditación, colorear y más)**
- **Elimine el consumo de tabaco. Dejar el tabaco reduce el riesgo de cáncer y puede aumentar su esperanza de vida. Además, ¡dejar de fumar puede ahorrarle dinero!**

Para obtener más consejos, información y entrenamiento, comuníquese con Cascade:

llame: 800-433-2320

texto: 503-850-7721

Correo electrónico: info@cascaDECenters.com

En línea: visite www.cascaDECenters.com