

## Comite Paritario

---

**De:** Comite Paritario  
**Enviado el:** jueves, 11 de agosto de 2022 10:39  
**Para:** Comite Paritario  
**Asunto:** Campaña Mes del Corazón

**Importancia:** Alta



# Mes del Corazón

## Conoce tu estado de salud

- Si tienes hipertensión arterial, controla tu presión.
- Si tienes diabetes, controla tu glicemia.
- Si tienes dislipidemia, controla tu colesterol.



# Mes del Corazón

## Evitemos las enfermedades cardiovasculares

- Disminuye el consumo de sal y alimentos procesados.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Aumenta tu actividad física.
- Deja de fumar y no te expongas al humo del tabaco.
- Disminuye el consumo de alcohol.





Comité Paritario  
de Higiene y Seguridad  
Gobierno Regional Metropolitano de Santiago  
Bandera 46  
[www.gobiernosantiago.cl](http://www.gobiernosantiago.cl)