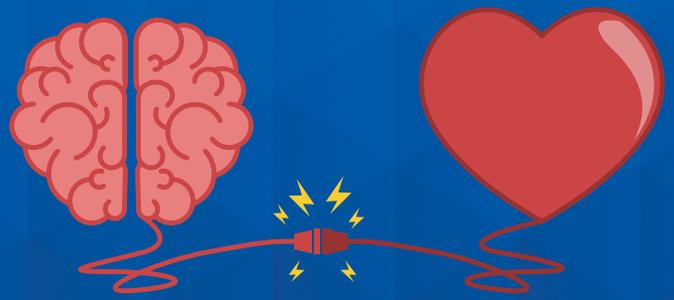


# Mente sana, Corazón sano



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](mailto:info@cascadecenters.com)

En línea: visite [www.cascadecenters.com](http://www.cascadecenters.com)