

El Sueño y la Salud Cardíaca

Durmiendo mejor puede estimular tu energía y elevar tu ánimo.

¡También puede mantener sano tu corazón!

¿Te preguntas cómo? Dormir mal está conectado a la presión alta y nivel de colesterol alto.

Estas condiciones pueden elevar tu riesgo de enfermedades cardíacas.

Pero hábitos saludables, como la actividad y reducción del estrés pueden beneficiar tanto tu corazón como tu sueño.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.