

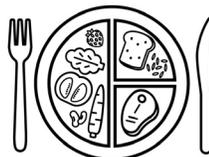
Capacitación sobre salud de WISEWOMAN

4 Grandes conductas para un corazón saludable

Cada uno de los siguientes mensajes representa una de las **4 Grandes** conductas saludables recomendadas. Elija uno de estos temas para sus próximas sesiones de capacitación sobre salud:



Haga actividad física.



Coma sano.



Practique actividades de bienestar.



No fume cigarrillos comunes ni electrónicos.

Notas o comentarios adicionales:

Las **4 Grandes** conductas son una adaptación de las **8 Excelentes conductas cardiovasculares y contra la diabetes para un corazón saludable**. Puede encontrarlas en el sitio de Conexión Cardiovascular del Estado de Washington en <https://waportal.org/partners/home/cardiovascularconnection>.



DOH 345-371 March 2022 Spanish



WISEWOMANTM
Well-Integrated Screening and Evaluation
for WOMen Across the Nation

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.