

5 ENFERMEDADES CAUSAN EL 80% DE LAS MUERTES EN ESPAÑA

EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA



5 de cada 10 sufren sobrepeso u obesidad

1 de cada 3 fuman

4 de cada 10 consumen alcohol de forma habitual

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR TU SALUD TAMBIÉN EN EL TRABAJO?

Porque los adultos pasamos un tercio de nuestra vida en el trabajo.

Porque favorece una mayor calidad de vida y bienestar tanto dentro como fuera del trabajo.

Porque adoptar un estilo de vida saludable ayuda a prevenir las enfermedades con mayor mortalidad.



HÁBITOS SALUDABLES PREVENTIVOS



Una dieta saludable reduce un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular



Realizar 15' de actividad física diaria, alarga 3 años la vida



Dormir más de 6 horas reduce el riesgo de sufrir cáncer de colón, enfermedades cardíacas y obesidad



La población no fumadora vive, de promedio, 20-25 años más que la fumadora