

FEBRERO 6, 2026

DÍA NACIONAL DE VESTIR DE ROJO

¡LA CONCIENCIA SOBRE LAS ENFERMEDADES CARDIÁCAS COMIENZA CONTIGO!

El movimiento Go Red de la American Heart Association se lanzó en 2004 con el objetivo de concientiar sobre una grave enfermedad y combatirla: las enfermedades cardiovasculares.

Esto marca el inicio del Mes de la Salud en Estados Unidos, cuyo objetivo es concientiar sobre las enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte entre las mujeres. Reúne a tu grupo, vistanse de rojo, tomen una foto y envíenla a worksitewellness@uww.edu ¡Aparecerá en el boletín informativo de Recursos Humanos de marzo!

6 Consejos para Protejerte

- 1. Controlar y regular la presión arterial
- 2. Dormir lo suficiente
- 3. Llevar una dieta saludable
- 4. Dejar de fumar
- 5. Mantén un peso saludable
- 6. Implementar actividad física regular

Para obtener recursos, visite el sitio web de American Heart Association (www.heart.org) y el puesto de control de la presión arterial en el Centro Universitario, ubicado cerca del salón Minneiska

