



GRUPO CAHT  
GRUPO COOPERATIVO ARGENTINO  
DE HEMOSTASIA Y TROMBOSIS



# 5 MANERAS SENCILLAS DE *MOVERSE* CONTRA LA TROMBOSIS PARTE II

06



**¡BAILE!** DEDIQUE 10 MINUTOS DEL DÍA A BAILAR EN CASA CON SUS HIJOS, AMIGOS O SERES QUERIDOS. BAILAR ES UNA EXCELENTE MANERA DE MOVERSE Y AUMENTAR LA CIRCULACIÓN.

TOME **DESCANSOS EN UN VIAJE** POR CARRETERA. SI ESTÁ SENTADO POR MUCHO TIEMPO EN EL AUTOMÓVIL, DETÉNGASE CADA HORA PARA SALIR DEL AUTOMÓVIL Y CAMINE DURANTE UNOS MINUTOS.

07

08



SI ES UN PROFESIONAL DE ATENCIÓN MÉDICA, INSTE A LOS PACIENTES A INCORPORAR AL MENOS 30 MINUTOS DE **MOVIMIENTO** EN SU RUTINA DIARIA PARA REDUCIR EL RIESGO DE COÁGULOS DE SANGRE.

**LEVANTE LAS PIERNAS** QUINCE CENTÍMETROS POR ENCIMA DEL CORAZÓN DE VEZ EN CUANDO. ESTO AYUDA A AUMENTAR EL TORRENTE SANGUÍNEO.

09

10



TOME UNA CLASE DE YOGA PARA **MOVER EL CUERPO** Y RELAJAR LA MENTE.