



Hay que separar los hechos de los mitos

Muchos de nosotros pensamos que tenemos información suficiente sobre cómo debemos cuidar nuestro corazón.

Pero la realidad es que llevamos muchos años repitiendo ciertas creencias que no se ajustan a la realidad, sin cuestionarlas.

Hablamos con Héctor García -cardiólogo de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid- para diferenciar los consejos que deben guiarnos porque están basados en la evidencia científica, de los que no debemos seguir:

https://www.youtube.com/watch?v=POGflfHX_Hg

