

3.31 EJERCICIO INDUCTIVO 2:

3.31.1 Observa el dibujo:



3.31.2 Describe lo que te comunica:

3.31.3 Lee el texto periodístico de EL PORVENIR escrito por Rosa María Jalomo Nájera.

3.31.4 Relaciona el contenido del texto leído con el dibujo del punto 1.

3.31.5 Comenta cuál de los lenguajes empleados es más directo y cuál más profundo en su contenido. Fundamenta tu respuesta.

Ahorcan' créditos hipotecarios a familias

El Porvenir

lunes 28 de mayo de 1988

Especialistas legales y financieros coinciden en señalar que no es recomendable la reestructuración ofrecida por bancos al estimar que sólo alargan el plazo de la deuda

Rosmaría Jalomo Nájera

Ante la creciente ola de familias que han entrado a una moratoria de pagos "ahorcados" por los altos intereses bancarios, un estado de indefensión frente a contratos hipotecarios leoninos y sobre todo debido a lo poco o nada atractivos planes de reestructuración actuales, es urgente la intervención del Gobierno federal en la problemática a través de emitir soluciones como el establecimiento de una tasa

preferencial, fideicomisos o una nueva legislación en la materia.

La problemática que creció tras la crisis de diciembre pasado, radica primero en la desinformación de la gente, que ante la ilusión de poseer una casa no se entera de los términos crediticios; a la constructora o promotora le que le interesa es vender, sólo dice cuánto es de enganche y las mensualidades, y el banco da a leer el contrato media hora antes de firmar.

Además, la mayoría no entienden los términos financieros y legales que implican los contratos; toda vez que algunas de las cláusulas colocan al comprador en un estado de indefensión y desventaja total.

Hay algunas tan ridículas y dolorosas como aquellas que dicen que el banco puede dar por terminado el contrato o embargar la casa si el deudor "no cubriera una o más mensualidades", "no pagaren durante dos bimestres consecutivos el impuesto predial, agua o luz", o bien no mantenga en buen estado el inmueble.

Enrique Ocañas Méndez, abogado mercantil y civil y ex presidente del Colegio de Abogados de Monterrey, explicó que estas cláusulas sólo sirven para el cumplimiento del contrato, pero que en los juicios, porque de acuerdo a la ley civil, los leoninos, ya que su cumplimiento depende de una de las partes y se

dan por no puestas.

Ahora las hipotecas son de por vida y para heredarse, puesto que las cláusulas determinan que el plazo para pagar puede alargarse hasta los años que sean necesarios (pasar de 15 a 30 años) para liquidar todo el saldo insoluto, es decir, hasta el último centavo del crédito con todo y sus intereses.

Ocañas Méndez puntualizó que lo anterior es "legal" en virtud de lo que señala el artículo 78 del Código de Comercio: "En las convenciones mercantiles cada uno se obliga en la manera y términos que aparezca que quien obligarse, sin que la validez del acto comercial dependa de la observación de formalidades o

requisitos determinados".

El punto modular de los contratos y de la problemática es la forma de fijar los intereses sobre el crédito original y adicional otorgado, y que impactan directamente en las mensualidades y el monto total.

Aunque existen diferentes formas, la mayoría se regulan en base al llamado "interés compuesto" y que es el resultado de promediar uno o más de los siguientes indicadores: índice nacional de precios al consumidor, costo porcentual promedio, salario mínimo, certificados de la Tesorería.

Todos estos conceptos son emitidos periódicamente por el Banco de México y la Secretaría de Hacienda y Crédito Público para que sean aplicados por todos los bancos.

Al elevar el Banco de México las tasas de interés hasta en un 100 y 80 por ciento, las mensualidades aumentaron y con ello la disposición de los créditos adicionales; en resumen, aumenta la deuda pero no hay más ingresos familiares para pagar.

Independientemente de que la mensualidad tenga o no refinanciamiento, lo preocupante es que más rápidamente se está haciendo uso del crédito adicional y con ello más deuda y más años para seguir pagando.

El problema es que a los nueve años para disponer total o parcialmente del crédito adicio-

nal, con las actuales tasas de interés se utilizará todo el fondo en un plazo más corto; cuando de estar la economía más estable tal vez no se hubiera dispuesto de todo el crédito aun cuando se cumpliera el término.

Estas fluctuaciones son muchas veces incomprensibles, y ponen en jaque a la economía familiar; por lo que voluntaria o involuntariamente el deudor entra en moratoria de pagos.

El abogado Ramiro Jara Mendoza, asesor para la Coordinadora de Familias en Moratoria, dijo que se considera que hay moratoria cuando se tienen tres pagos incumplidos, y a partir de ahí el resto de las mensualidades se dan por vencidas.

Manifestó que casi el 60 por ciento de los adquirentes de un crédito hipotecario en Nuevo León se encuentran actualmente en moratoria, situación que refleja un panorama preocupante.

Dijo que los bancos están usando procedimientos extrajudiciales para presionar moralmente a que se liquiden los pagos, pero el costo de estos honorarios los cargan a los deudores, que hace aún más

complicada su situación.

El presidente del Centro Leonés en la entidad, Frank González, apuntó que sólo 1 por ciento de los adquirentes están en moratoria, pero que los bancos se han reservado el derecho de proceder a demandar embargar bienes.

Por su parte, Enrique Ocañas Méndez dijo que si los bancos no vaticinan es por el alto costo económico y de tiempo que le reporta.

Jara Mendoza explicó que cuando se entra en moratoria afecta de por sí todo el contrato futuro, porque de acuerdo a leyes mercantiles los términos pactados en base a mensualidades y plazos.

"La legislación está equivocada, porque la moratoria debería considerarse en este de créditos hipotecarios, respetarse los términos hasta vencimiento del contrato".

Dentro de las soluciones legales y más promocionadas los bancos y el gobierno encuentra la reestructuración o sin las Unidades de Inversión (UDI's).

Francisco Leal, gerente de Asociación de Desarrollados

Inmobiliarios en Vivienda, recomendó postergar lo más posible una reestructuración aún con los UDI's, ya que "éstas son el mismo esquemas que desde hace ocho años y sólo buscan generar confianza en el mercado hipotecario".

Incluso, se acudió personalmente a Banamex y en el departamento de Atención al Cliente en la Unidad Hipotecaria uno de los empleados sugirió no reestructurar de no ser necesario.

Jara Mendoza dijo que la reestructuración lo único que hace es alargar el plazo y el

Gran cantidad de adquirientes de vivienda están en moratoria de pagos por los altos intereses pactados en contratos leoninos de instituciones bancarias

monto de la deuda, cambiar una deuda por otra sin mejoría sustancial.

PROPUESTAS DE SOLUCION

El abogado Enrique Ocañas consideró que para aliviar esta situación generalizada es neces-

rio que el Gobierno federal deje de intervenir en el establecimiento de medidas en el Banco de México, y al contrario emitir una tasa preferencial para los créditos hipotecarios de personas con ingresos de hasta diez salarios mínimos.

Ramiro Jara Mendoza, abogado, por su parte dijo que es necesario nuevas legislaciones mercantiles como son la Ley General de Títulos y Operaciones de Crédito y el Código de Comercio; así como una nueva legislación específica sobre vivienda.

"El Gobierno federal debe encontrar alternativas de solución que beneficien a los acreditados en vivienda, que protejan el patrimonio familiar; tal como lo hace con otros grupos de la sociedad como son los campesinos, microempresarios, ganaderos".

Daniel Escobar Ruiz, representante de la Coordinadora de Familias en Moratoria, propone que se diseñe un programa nacional de amparo al patrimonio familiar a través de un fideicomiso que absorba la cartera vencida.

Integrado por el gobierno federal y estatal, la banca comercial y los ciudadanos organizados, que otorgue una tregua judicial a los adquirientes en moratoria, con tasas de interés no mayores del 10 por ciento anual y que fije las mensualidades de acuerdo al salario mínimo, que no cobre comisiones, y al término del plazo se termina con la deuda sin que existan posteriores refinanciamientos y si hay saldos insolutos los pagaría el fideicomiso.

3.32 ELABORACIÓN DE INSTRUCTIVOS

3.32.1 Lee el texto "Cómo hacer un rollo de paté" y cubre las imágenes del otro texto.

3.32.2 Descubre el otro texto.

TEXTO A

"Cómo hacer un rollo de paté"

Para hacer esta receta necesitará un queso crema grande, un tubo de paté de 220 gramos y nuez picada al gusto.

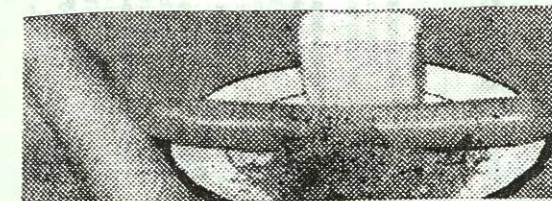
Primero que nada, sobre papel encerado, extiende el queso crema (que deberá estar a temperatura ambiente) y déle forma cuadrada; para ello utilice una espátula.

Luego, ponga el paté en el centro y, con la misma espátula, extiéndalo bien sobre el queso, dejando una cubierta uniforme.

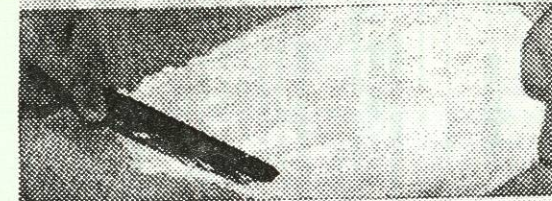
Después, ya que está bien hecho el cuadrito de queso con paté, empiece a enrollar con cuidado, colocando nuez adentro conforme se vayan dando las vueltas.

Al terminar, pase el rollo por nuez picada para que quede todo completamente bien cubierto; si lo desea, decore con corazones de nuez.

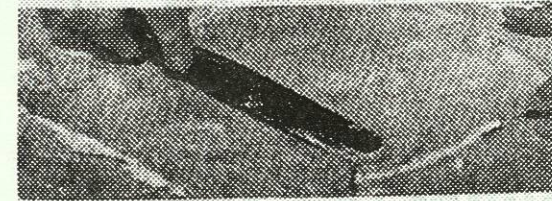
Celia Argine Cruz de Pulido
Instructora de cocina.



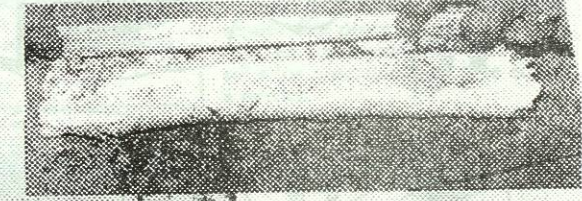
1 Coloque los ingredientes en su mesa de trabajo; pique muy bien la nuez.



2 Corte un cuadrito de papel encerado y, en el centro, ponga el queso y empiece a extenderlo.



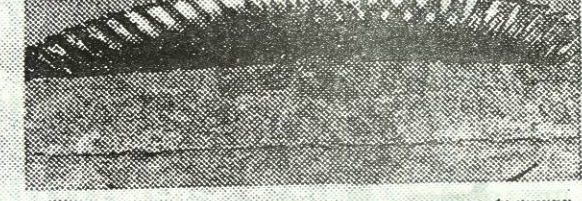
3 En el centro del queso coloque el paté y, con una espátula, también exténdalo.



4 Avance unrollito con cuidado y póngalo sobre un rollo de papel, asegurándose vaya dando las vueltas.



5 Al terminar, pase el rollo por nuez picada para que quede totalmente cubierto.



6 Su rollo está listo; decóralo con corazones de nuez y sírvelo con galletitas saladas.

3.32.3 Compara la comprensión de los mensajes.

3.32.4 Explica cuál es la función del TEXTO B al aparecer al lado del TEXTO A en el periódico de donde se tomó.

3.32.5. Confronta tus respuestas.

Un ejercicio a su medida

Recomiendan actividades para mejorar la silueta de las mujeres de acuerdo a su tipo de cuerpo

EL NORTE/Espejal

Una cosa es segura. Los cuerpos vienen en distintas formas. Quien haya hecho ejercicio sabe que un tipo de rutina puede hacer maravillas en el cuerpo, mientras que otro no parece hacer nada, o peor aún, produce resultados poco deseados.

Edward J. Jackowski, autor de "Hold It You're Exercising Wrong" (¡Alto! Está haciendo ejercicio equivocadamente), ha elaborado una nueva teoría de formas de cuerpo y los ejercicios apropiados para cada uno.

"El tipo de cuerpo no tiene nada que ver con que usted sea gorda, flaca, alta, bajita, atlética o no", expresa. "Simplemente significa que si usted sube o baja de peso, ¿dónde será más evidente?"

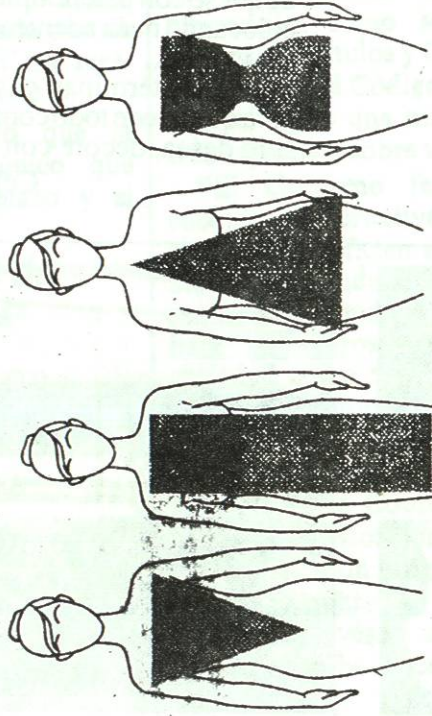
En base a eso, cada mujer puede ser llamada: cono, regla, cuchara o reloj de arena. En esta tabla usted puede escoger su forma de cuerpo y los ejercicios mejores para usted, los que equilibrarán, no exagerarán su forma natural.

CUERPO DE CONO

Su cuerpo es más grande en la parte superior y más delgado de las caderas para abajo, la forma de un cono de nieve. Tiene a acumular peso y masa muscular en la mitad superior de su cuerpo.

EJERCICIOS A EVITAR

Ejercicios con pesas para la parte superior del cuerpo, remar en un aparato de remo, trotar con mancuernas.



CUERPO DE CONO

CUERPO DE REGLA

CUERPO DE CUCHARA

CUERPO DE RELOJ DE ARENA

CUERPO DE CUCHARA

La parte superior de su cuerpo es relativamente más pequeña y débil que la parte inferior, y usted tiende a aumentar de peso/masa en la parte inferior, y tiene dificultades para perderlo ahí. A usted se le dificulta perder la grasa que se encuentra en la parte externa de los muslos.

EJERCICIOS A EVITAR

Subir escaleras en aparato, aeróbicos con pesas, ejercicios con peso de moderado a alto para la parte inferior de su cuerpo, press de piernas/medias sentadillas, bicicleta estacionaria con tensión de moderada a alta, trotar/correr.

EJERCICIOS POSIBLES

Caminar, remo en un aparato para remar, desplantes

EJERCICIOS RECOMENDADOS

Brimcar la cuerda, bicicleta estacionaria con poca resistencia, series con peso de moderado a alto para la parte superior del cuerpo, press de piernas con muchas repeticiones para la parte inferior del cuerpo, calistenia

EJERCICIOS A EVITAR
Ninguno, siempre y cuando sus articulaciones estén en buena forma.

EJERCICIOS POSIBLES

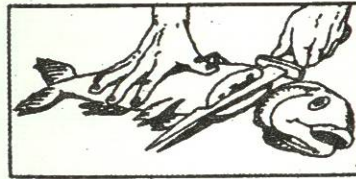
Si está pasada de peso, evite hacer ejercicios con mucho peso, bicicleta estacionaria con tensión moderada o pesada, medias sentadillas con pesas, subir escaleras en un aparato, aeróbicos con escalón.

EJERCICIOS RECOMENDADOS

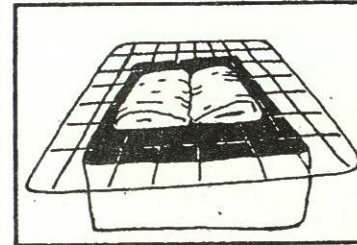
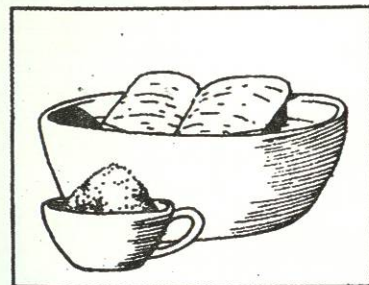
Correr, brincar la cuerda, subir escaleras en un aparato, aeróbicos con escalón, series con peso moderado para la parte superior e inferior del cuerpo, bicicleta estacionaria con tensión de baja a moderada, baile aeróbico, natación, remar en un aparato de remo, calistenia.

CUERPO DE REGLA

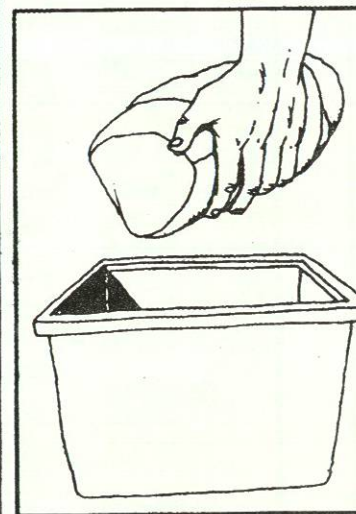
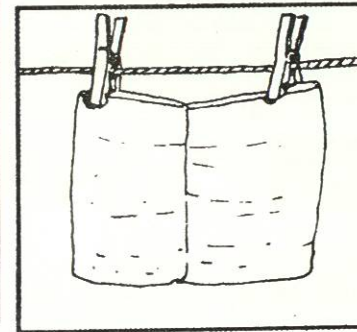
Su cuerpo está proporcionado en forma uniforme, y cuando aumenta o pierde peso se distribuye en forma homogénea. Muy probablemente tiene caderas de pequeñas a medianas.



2.- Lave el pescado en una salmuera hecha con una taza de sal de grano disuelta en cuatro litros de agua; escúrralo y úntele sal de grano o de mesa (necesita medio kilo de sal por cada dos kilos de pescado).



4.- Pasado ese lapso póngalo a secar al aire libre a lo largo de un día en un tendedero; por la noche, coloque los pescados en un lugar seco y ventilado, y cúbralos con una tela fina de alambre para protegerlos de



5.- Ya secos, envuélvalos en papel que no deje pasar el agua, métalos en un recipiente con tapa y guárdelos en un lugar fresco y seco.

Si posteriormente observa que los pescados tienen moho u orín, restriéguelos con salmuera nueva y séquelos al aire durante un día.

Fuentes: Secretaría de Pesca / Profecoa

1. Lee el texto y sus ilustraciones.

2. El Porvenir Cuide su dinero



martes 4 de julio de 1995

Cómo secar pescado

Los métodos de conservación de alimentos han sido, desde tiempos remotos, indispensables para la subsistencia del hombre. En esta ocasión queremos sugerirle una de las formas de conservación del pescado: se trata del pescado seco, mismo

que podemos encontrar en el mercado, pero aquí le diremos cuál es el procedimiento para sacarlo en casa. Únicamente podrá secar los pescados delgados, pues los gordos contienen mucha grasa y eso dificulta el proceso.

1.- Si piensa secar un pescado grande, córtelo en filetes pero no le quite la piel. A los pescados medianos y chicos retíreles la cabeza y las escamas; introduzca un cuchillo en la abertura del pescuezo y corte hacia abajo, a lo largo de la espalda, de manera que el pescado se abra a la mitad. No corte muy hondo ya que sólo lo tiene que extender para que quede de una sola pieza.

3.- Acomode los pescados con la piel hacia abajo en una rejilla de alambre colocada sobre una charola; manténgalos durante 24 horas en un lugar seco y sin luz.

insectos y roedores; será necesario repetir este procedimiento por cinco días. Es importante que no le dé el sol a los pescados, porque se echará a perder.

2. Explica cuál de los lenguajes es más efectivo para comunicar el contenido.
3. Elabora un instructivo más detallado en ilustraciones: dibújalas. Puedes utilizar el mismo texto pero separarlo en más pasos o etapas.
4. Presenta ante el grupo tu instructivo.

TEXTO D

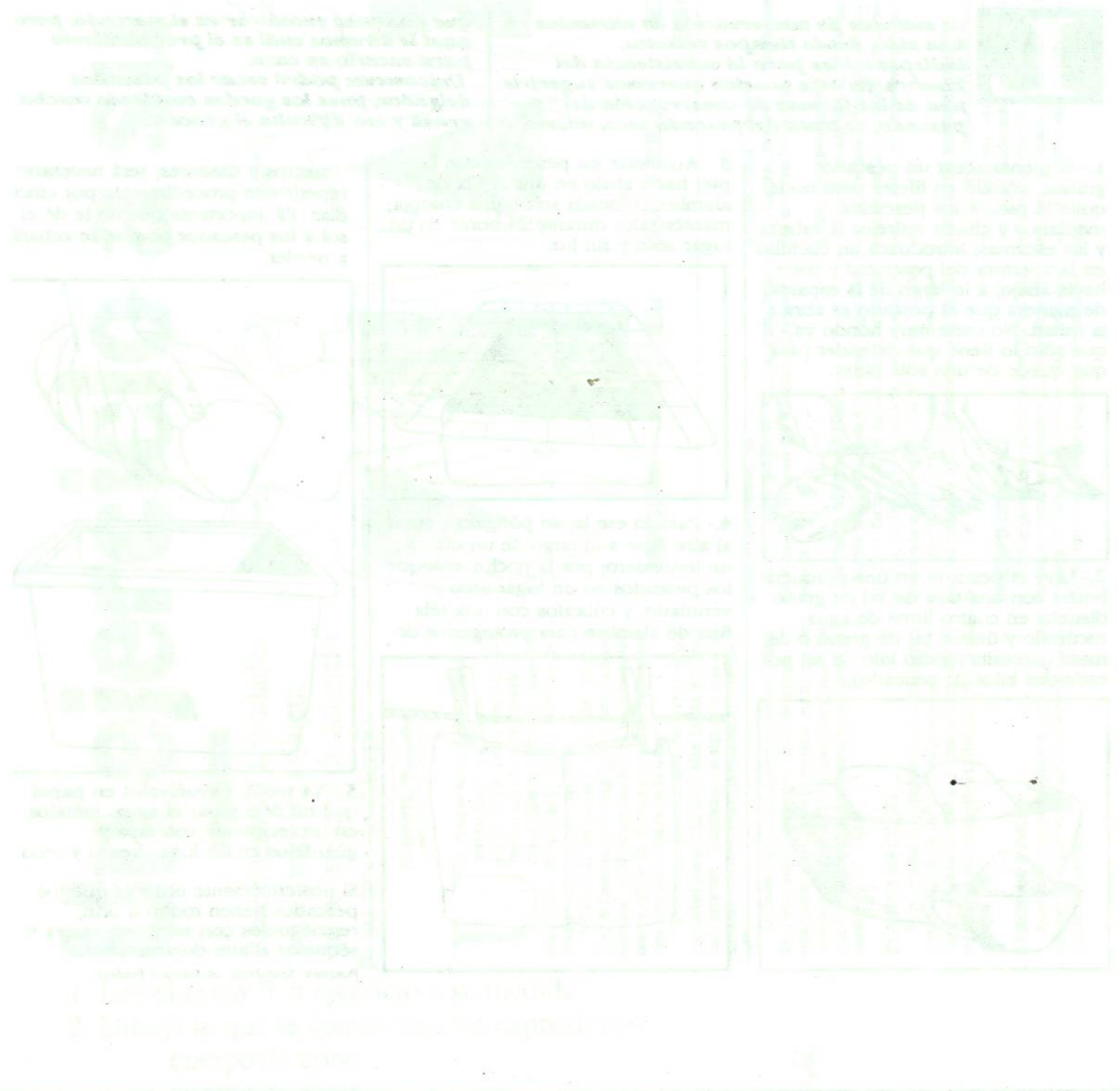
1. Lee el siguiente instructivo:

Elija bien sus cortes

- * Es recomendable que la grasa sea lo más blanca posible.
- * El color de la carne tiene que ser rosado, pues esto indica mayor frescura.
- * Si es carne para asar cuide el marmoleo, que es la grasa que se encuentra entre el músculo, ya que esto la hace más suave.

2. Ilústralo con lenguaje icónico: dibujos o fotografías.

3. Presenta ante el grupo tu trabajo.



3.33 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

3.33.1 Lee los textos motivadores tomados del periódico EL NORTE.

opción a: Cuidado al instalar un tanque de gas LP.

opción b: Reduzca el riesgo de un infarto.

opción c: ¡Qué padre color traes, pero...!

3.33.2 Identifica las ideas principales.

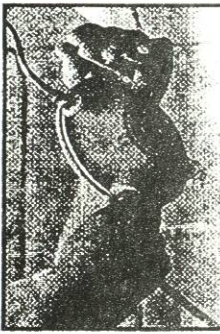
3.33.3 Elabora con ellas un instructivo ilustrado.

3.33.4 Presenta ante el grupo tu trabajo

Viernes 30 de Junio de 1995 - EL NORTE - 21 B

SEGURIDAD EN LA CASA

Cuidado al instalar un tanque de gas LP



Alertan sobre los peligros al conectar mal este servicio

Por JOSE RAMIREZ

¿Sabía usted que una explosión provocada por gas butano que escapa de un tanque, puede destruir los cimientos de un edificio de 4 pisos?

Ahora imagínese...lo que puede pasar en su casa en este tipo de siniestros. Según los expertos en explosivos de la Policía Judicial, el gas butano o LP (licuado de petróleo) puede generar una potencia de destrucción formidable en una vivienda cuando se encuentra en un lugar encerrado y existe un chispazo.

En miles de hogares del área metropolitana, el tanque de gas butano es un elemento indispensable para las necesidades de una familia.

Conocido como embotellado, el gas butano es un combustible sumamente limpio, eficiente, y seguro.

Sin embargo, cuando se registra un escape accidentado a un chispazo puede ser mortal y de grandes consecuencias para la vivienda y el vecindario. Estadísticas de Bomberos de Monterrey y la Policía, muestran que en la localidad y los municipios conurbados se han registrado decenas de explosiones o flamares, ocasionados por un escape del combustible almacenado en un tanque de gas o cilindro.

El factor común, según ambas corporaciones, son la falta de conocimiento de los usuarios sobre el manejo de un tanque de gas LP.

Este combustible a diferencia del propano, y metano (gas natural), es dos veces más pesado que el aire.

Por eso, cuando el gas butano escapa del tanque, al ser el doble de pesado que el aire, trata de quedarse en la parte inferior del tanque.

de gas butano, y lo instala a su manera, que en muchas ocasiones no sigue las medidas de seguridad necesarias para su instalación", mencionó.

Indicó que como medida de seguridad para evitar algún accidente, es recomendable que se consulte a un especialista o solicite asesoramiento al cuerpo de bomberos, cuando se adquiere un tanque de gas butano.

Indicó que los usuarios deben verificar que el cilindro, porte una válvula de cierre con válvula de seguridad integrada a una punta, un regulador, y un termostato para hornos.

Estos aditamentos del tanque del gas, deben estar en excelentes condiciones al momento de ser adquiridos.

"Los usuarios deben de ser muy cuidadosos en ese aspecto, y constantemente deben chequearse para detectar alguna fuga", dijo.

De lo contrario explicó, cualquier fuente de ignición sumado al aire puede provocar un flamar o una fuerte explosión.

"Para que el gas butano pueda inflamarse, requiere de aire, y de una fuente de ignición, la cual puede encontrarse en un contacto eléctrico al ser accionado, la flama de un piloto, o en los sistemas de algún automóvil en marcha", añadió.

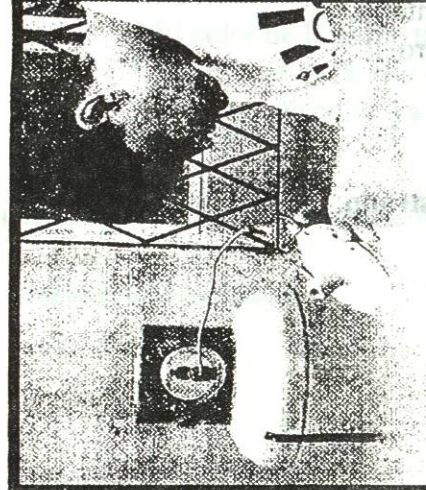
Jesús Moreno Chapa, titular del departamento de Seguridad e Higiene del Instituto Mexicano del Seguro Social, precisó que los tanques de gas no deben ser cargados en su totalidad.

"Nunca deben de ser llenados en el total de su capacidad, porque debe de quedar un espacio en la parte superior que se va llenando de vapor conforman se va demandando", indicó.

Recomendó que los cilindros con gas nunca deben de usarse en posición horizontal, pues permite que se alimente al quemador con butano en estado líquido.

Moreno Chapa explicó que los tanques de gas LP deben de tener una carga útil de 45 kilos de peso.

Según el reglamento...



La Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, que expidió la Norma oficial 069 publicada el 1. de agosto del '94, reglamenta las instalaciones para el aprovechamiento del gas LP con los siguientes lineamientos:

Los recipientes, deben de estar a salvo de golpes o maltrato.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

Los recipientes deben colocarse a una distancia mínima de tres metros de una flama, de la boca de salida de chimeneas o de combustión.

¿SABIA USTED QUE... científicamente está comprobado que la actividad física influye positivamente en el desarrollo psicológico y anatómico-fisiológico de los niños?

EN FORMA

RESPONSABLE: MIRTHALA MIRELES

BIENESTAR TOTAL

Realiza el riesgo de un infarto

Por ROBERTO ROMERO

Por continuar con el tema de los riesgos de la vida, quiero compartir con ustedes un riesgo que se llama hipertensión arterial. Este riesgo puede ser prevenido y evitado.

La hipertensión arterial es una enfermedad común que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por un aumento persistente de la presión arterial. Este aumento puede ser causado por factores genéticos, dietéticos, de estilo de vida y de estrés.

Hipertensión: Se considera una presión arterial alta una medición de 140/90 milímetros de mercurio.

El riesgo de sufrir un infarto de miocardio aumenta a medida que la presión arterial se eleva. La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Los síntomas de la hipertensión arterial pueden ser difíciles de detectar, pero a menudo se manifiestan con dolores de cabeza, mareos y fatiga.

El diagnóstico de la hipertensión arterial se realiza mediante mediciones regulares de la presión arterial.

El tratamiento de la hipertensión arterial incluye cambios en el estilo de vida y el uso de medicamentos.

Los cambios en el estilo de vida incluyen una dieta saludable, ejercicio regular y evitar el tabaquismo.

Los medicamentos para la hipertensión arterial ayudan a reducir la presión arterial y a prevenir complicaciones.

Es importante seguir las recomendaciones de su médico para controlar su hipertensión arterial y reducir su riesgo de sufrir un infarto.

Dr. Roberto Romero, especialista en medicina cardiovascular.

1) Reducir la ingestión de las grasas saturadas a niveles inferiores al 10 por ciento del total de las calorías.

2) Reducir el consumo de colesterol a un máximo de 200 miligramos por día. Conviene evitar la ingestión excesiva de huevos y vísceras.

3) Incrementar el consumo de carbohidratos complejos (vegetales, legumbres, granos y cereales).

4) Evitar el consumo de alcohol y cafeína. Los estudios han demostrado que la cafeína puede tener mayores niveles de colesterol en la sangre, y se les recomienda reducir su consumo.

5) Mantener un peso ideal. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

6) Evitar el tabaquismo. El tabaco es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

7) Evitar el consumo de drogas. El uso de drogas puede tener efectos negativos en el sistema cardiovascular.

8) Evitar el consumo de medicamentos que afectan al sistema cardiovascular. Algunos medicamentos pueden tener efectos negativos en la salud cardiovascular.

9) Evitar el consumo de medicamentos que afectan al sistema cardiovascular. Algunos medicamentos pueden tener efectos negativos en la salud cardiovascular.

10) Evitar el consumo de medicamentos que afectan al sistema cardiovascular. Algunos medicamentos pueden tener efectos negativos en la salud cardiovascular.