Habits and Safety Stats and Facts - Spanish



HECHOS

5 datos interesantes sobre los hábitos

- 1. Los hábitos son el máximo ahorrador de energía
- 2. Más del 40 por ciento de lo que haces es habitual
- 3. Se tarda, de media, unos 66 días en cambiar un hábito
- 4. Nunca se olvida un hábito
- 5. Los hábitos son reliquias de tus objetivos pasados

ESTADÍSTICAS

• Riesgos alimentarios

El número total de muertes causadas por riesgos dietéticos en los Estados Unidos es de 559.000.

• Humo de tabaco

El número total de muertes causadas por el humo del tabaco en EE.UU. es de 447.000.

• IMC elevado (índice de masa corporal)

El número total de muertes causadas por un IMC elevado en EE.UU. es de 335.000.

• Presión arterial sistólica alta

El número total de muertes causadas por la presión arterial alta en EE.UU. es de 421.000.

• Diabetes

El número total de muertes causadas por la diabetes en EE.UU. es de 246.000.

• Colesterol alto

El número total de muertes causadas por el colesterol alto en EE.UU. es de 174.000.

• Consumo de alcohol y drogas

El número total de muertes causadas por el consumo de alcohol y drogas en EE.UU. es de 159.000.

• Baja actividad física

El número total de muertes causadas por la baja actividad física en EE.UU. es de 145.000.