

Sintomas Cardiacos



Podrías tú, sufrir una apoplejía?

ACTUÁ RÁPIDAMENTE

Equilibrar	Ojos	Cara	Brazos	Habla	Llama
La persona perdió el equilibrio repentinamente?	Ha perdido la visión en uno o los dos ojos?	La cara de la persona se ve dispareja?	Le cuelga un brazo?	Presenta dificultades al hablar, o se ve / está confundida?	Llama al 911!

Sobrevive, No conduzcas. Llama al 911

Llamar al 911 es casi siempre la forma más rápida de obtener un tratamiento que salve vidas

****Un equipo de servicios médicos de emergencia puede comenzar el tratamiento cuando llegue: hasta una hora antes que si alguien llega al hospital en automóvil**



Haz tu parte para ayudar a tu corazón

Haga de la vida saludable una prioridad. Casi el **80 %** de los eventos cardíacos se pueden prevenir mediante cambios modestos en el estilo de vida, como moverse más, comer sano y controlar la presión arterial.

Haga ver la televisión sea más activo haciendo saltos o flexiones de brazos durante los comerciales, o simplemente parándose y estirándose.

Programe exámenes cardíacos frecuentes, como los de presión arterial, azúcar en la sangre, colesterol e índice de masa corporal.

El historial médico familiar es un factor de riesgo clave para la enfermedad cardíaca y los síntomas asociados, como presión arterial alta y colesterol. Asegúrese de conocer el historial de salud de su familia.

Comprométase a un horario para caminar con un amigo o familiar, incluso si no pueden caminar juntos.



Tu CORAZÓN importa

