

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.

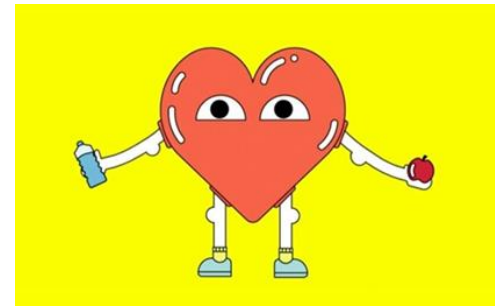
Haga ver la televisión sea más activo haciendo saltos o flexiones de brazos durante los comerciales, o simplemente parándose y estirándose.

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



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**