

## 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.

**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.**

## Muestra tu corazón



## Un poco de amor



## Tu CORAZÓN importa



# Es tiempo de escuchar tu corazón

## Comer opciones mas saludables

- Comidas balanceadas
- Hacer cambios pequeños y simples en su patrón alimentario general puede ayudarle
- Lea los datos nutricionales y los ingredientes
- Menos comida procesada
- Evita los azúcares y la sal
- Limitar o preferiblemente no consumir alcohol.
- Cereales integrales
- Frijoles negros, legumbres, nueces.
- Agua
- Té sin azúcar
- Bocadillos saludables: Añada más frutas y verduras
  - Fruta y yogur (manzanas, plátanos, naranjas, peras, uvas y ciruelas/pasas)
  - Verduras y salsas hechas desde cero.

## Mantenerse activo

Comer sano y mantenerse activo son algunas de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir enfermedades cardíacas y mejorar su bienestar personal. Empieza por salir a caminar, 3 veces por semana puede marcar la diferencia.

Ser más activo puede ayudarle a pensar, sentirse y dormir mejor y a realizar las tareas diarias con mayor facilidad. Cualquier cantidad de movimiento definitivamente ayudará a mantenerse activo y tener un corazón sano. Nota: si no ha estado activo durante un tiempo, es posible que tenga que avanzar lentamente para alcanzar estos objetivos y, en algunos casos, con el permiso del médico.

## Fumar

¿Qué le hace realmente fumar a su cuerpo que lo pone en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca?

Quizás le sorprenda saber que fumar aumenta de **2 a 4 veces** el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Además, las **mujeres** que fuman tienen un riesgo 25 por ciento mayor de desarrollar enfermedades cardíacas en comparación con los hombres que fuman. Fumar reduce la tolerancia a la actividad física y disminuye el colesterol HDL (bueno). Daña los vasos sanguíneos y hace que la sangre se vuelva pegajosa, lo que se conoce como **coágulos de sangre**. La nicotina hace que el **ritmo cardíaco y la presión arterial** aumenten o se disparen.

