

un mensaje de corazón, de alguien que te quiere...

Querida _____,

Con todo corazón, _____

Únete a Go Red For Women y hazte el Chequeo Cardíaco Go Red en goredcorazon.org.

©2008, American Heart Association. Also known as the Heart Fund.
TM Go Red trademark of AHA, Red Dress trademark of DHHS.

1/08LN1251



nationally sponsored by



10 maneras de amar tu corazón.

1. Hazte chequeos médicos regularmente.
2. Conoce tus cifras de presión arterial y colesterol.
3. Sigue las recomendaciones de tu médico acerca de la dieta y el ejercicio.
4. Toma tus medicamentos de receta de acuerdo a las indicaciones.
5. Si fumas, déjalo ahora.
6. Haz cada día al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada.
7. Lleva una dieta cardiosaludable, con frutas, verduras, granos integrales y pescado.
8. Limita el consumo de alimentos altos en grasa saturada y colesterol.
9. Limita el consumo de sodio a 2,300 miligramos por día.
10. Si bebes alcohol, hazlo con moderación — en promedio no más de una bebida por día para las mujeres no embarazadas.

un mensaje de corazón, de alguien que te quiere...

Querida _____,

Con todo corazón, _____

Únete a Go Red For Women y hazte el Chequeo Cardíaco Go Red en goredcorazon.org.

©2008, American Heart Association. Also known as the Heart Fund.
TM Go Red trademark of AHA, Red Dress trademark of DHHS.

1/08LN1251



nationally sponsored by



10 maneras de amar tu corazón.

1. Hazte chequeos médicos regularmente.
2. Conoce tus cifras de presión arterial y colesterol.
3. Sigue las recomendaciones de tu médico acerca de la dieta y el ejercicio.
4. Toma tus medicamentos de receta de acuerdo a las indicaciones.
5. Si fumas, déjalo ahora.
6. Haz cada día al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada.
7. Lleva una dieta cardiosaludable, con frutas, verduras, granos integrales y pescado.
8. Limita el consumo de alimentos altos en grasa saturada y colesterol.
9. Limita el consumo de sodio a 2,300 miligramos por día.
10. Si bebes alcohol, hazlo con moderación — en promedio no más de una bebida por día para las mujeres no embarazadas.