

después de informarte,
¡ponte en acción!



Ahora que entiendes el riesgo de enfermedades coronarias entre las mujeres, infórmate acerca de tu propio riesgo. Visita goredcorazon.org y hazte el Chequeo Cardíaco Go Red. Después, sigue estos pasos simples para una buena salud cardíaca.

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.

goredcorazon.org 1-888-MY-HEART

después de informarte,
¡ponte en acción!



Ahora que entiendes el riesgo de enfermedades coronarias entre las mujeres, infórmate acerca de tu propio riesgo. Visita goredcorazon.org y hazte el Chequeo Cardíaco Go Red. Después, sigue estos pasos simples para una buena salud cardíaca.

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.

goredcorazon.org 1-888-MY-HEART