



American Heart Association®

Healthy Smiles, Healthy Hearts™

CONEXIÓN

Salud Oral+Corazón



Prevención y autocuidado

¿Cómo puedo mantener saludable mi boca y mi corazón?

Puedes apoyar tanto a tu boca como a tu corazón con unos pequeños hábitos diarios. Estos incluyen:

- Cepillarte dos veces al día.
- Usar hilo dental diariamente.
- Visitar a tu dentista regularmente.
- Consumir alimentos saludables.



Delta Dental se enorgullece en colaborar con American Heart Association en su iniciativa Healthy Smiles, Healthy Hearts.

Delta Dental es una marca registrada de Delta Dental Plans Association

- Limitar meriendas con alto contenido de azúcar y sal.
- Evitar fumar o vapear.
- Tomar tus medicamentos según las indicaciones de tu profesional médico.

Cada paso positivo que das contribuye a mejorar tu salud en general. No tienes que hacerlo todo a la perfección. Los pequeños cambios se van sumando, y estamos aquí para apoyarte en el camino.

¿Qué cambios en estilo de vida pueden ayudar a bajar la presión arterial?

Muchas personas encuentran que unos simples hábitos pueden marcar la diferencia con el tiempo. Podrías tratar de:

- Explorar maneras de estar activo cada día.
- Añadir más frutas y vegetales a tus comidas.
- Limitar alimentos salados y procesados.
- Reducir la cafeína cuando posible.
- Evitar productos que contienen tabaco.
- Practicar técnicas para reducir el estrés como respiraciones profundas o relajación.

No tienes que hacer todo al mismo tiempo. Hasta un pequeño paso puede ayudar a que tu presión arterial se encamine en una dirección más saludable, y estamos aquí para apoyarte en cada paso.

La salud oral está conectada con tu salud cardíaca — lo que pasa en tu boca puede afectar tu corazón.

Entérate en at.heart.org/OralHealth

