

AMA CORAZÓN

Pasos para tener un corazón sano:

CONOCE TUS NIVELES

Conoce cuáles son tus niveles para examinar y controlar la presión arterial alta, altos niveles de colesterol, y diabetes. Estos niveles incluyen la presión arterial, colesterol y triglicéridos y niveles de azúcar y hemoglobina (A1c). Consulta a tu médico para hacerte una evaluación. Visita www.heart.org/conditions para más información sobre cómo “conocer tus niveles”.

PONTE ACTIVO

Realiza una actividad física moderada durante por lo menos 30 minutos, cinco días a la semana (otra opción es realizar tres sesiones de 10 minutos cada día)—y hazlo divertido. Trata de organizar un club de caminantes con tus parientes o amigos. Sal y ve a disfrutar las bellas rutas, senderos y parques en el Condado de San Diego. Visita www.sdparks.org o llama al (858)694-3030 para más información.

COME SALUDABLE

Come frutas y verduras cuándo sea posible—por lo menos 5 porciones al día, leche baja en grasa o sin grasa, y comidas con alto contenido de fibra. Evita las comidas con alto contenido de sodio, grasa saturada o transaturada y azúcar. Visita www.heart.org/nutrition para información sobre cómo comer saludable.

EVITA EL TABACO

¡Deja de fumar! Para ayuda, llama a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al 800-NO BUTTS (800-662-8887) o visita www.smokefreesandiego.org. ¡También puedes enviar el mensaje QUIT a IQUIT (47848) desde tu teléfono celular para recibir consejos sobre cómo dejar de fumar para siempre!

