

Cómo Prevenir las Enfermedades Cardíacas

Puedes reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas con hábitos saludables en tu vida diaria.

- Hazte chequeos médicos periódicos para controlar la presión arterial, el colesterol, el azúcar en sangre y los triglicéridos.
- Sigue una dieta saludable para el corazón con frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y mucha agua.
- Limita el consumo de grasas saturadas, sal, azúcares añadidos y alcohol, y evita fumar.
- Mantente activo, mantén un peso saludable, controla el estrés y duerme entre 7 y 9 horas al día.

Sigue los consejos de tu médico y toma los medicamentos según lo prescrito.

Utilice el Código QR Para Ver la Referencia



<https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventheartdisease.html#summary>

