

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR MI RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL:

Es importante que tu presión arterial sea revisada regularmente, al menos una vez al año para la mayoría de los adultos, y más a menudo si tiene presión arterial alta. Toma medidas para prevenir o controlar la hipertensión, incluyendo cambios en su estilo de vida.

ALIMÉNTATE CON UNA DIETA SALUDABLE:



Trata de limitar las grasas saturadas, los alimentos ricos en sodio y azúcares agregados. Come mucha fruta fresca, verduras y granos enteros.

MANTÉN UN PESO SALUDABLE:

Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Esto es porque están vinculados a otros factores de riesgo de enfermedad del corazón, incluyendo elevados niveles de colesterol y triglicéridos, presión arterial alta y diabetes.

HAZ EJERCICIO REGULARMENTE:



El ejercicio tiene muchos beneficios, fortalece tu corazón y mejora tu circulación. También puede ayudarte a mantener un peso saludable, bajar el colesterol y la presión arterial.