

PREVENGA LA ENFERMEDAD CARDÍACA

La enfermedad cardíaca afectará **A UNO DE CADA DOS ADULTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS.** Por lo general, **LOS HÁBITOS SALUDABLES PUEDEN PREVENIRLA.**

LO QUE PUEDE HACER: CONSTRUYE LOS CIMIENTOS DE UN CORAZÓN SALUDABLE



COMA SALUDABLE



EJERCÍTESE



MANTENGA UN PESO SALUDABLE



NO FUME



MANTENGA SUS NIVELES DE COLESTEROL BAJO CONTROL



MANTENGA SU PRESIÓN ARTERIAL BAJO CONTROL



MANTENGA SU DIABETES BAJO CONTROL

La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

► Visite [CardioSmart.org/Prevention](https://www.cardiosmart.org/Prevention) para más información.

 @CardioSmart

Si le gustaría descargar o solicitar carteles adicionales sobre varios temas, visite [CardioSmart.org/Posters](https://www.cardiosmart.org/Posters).