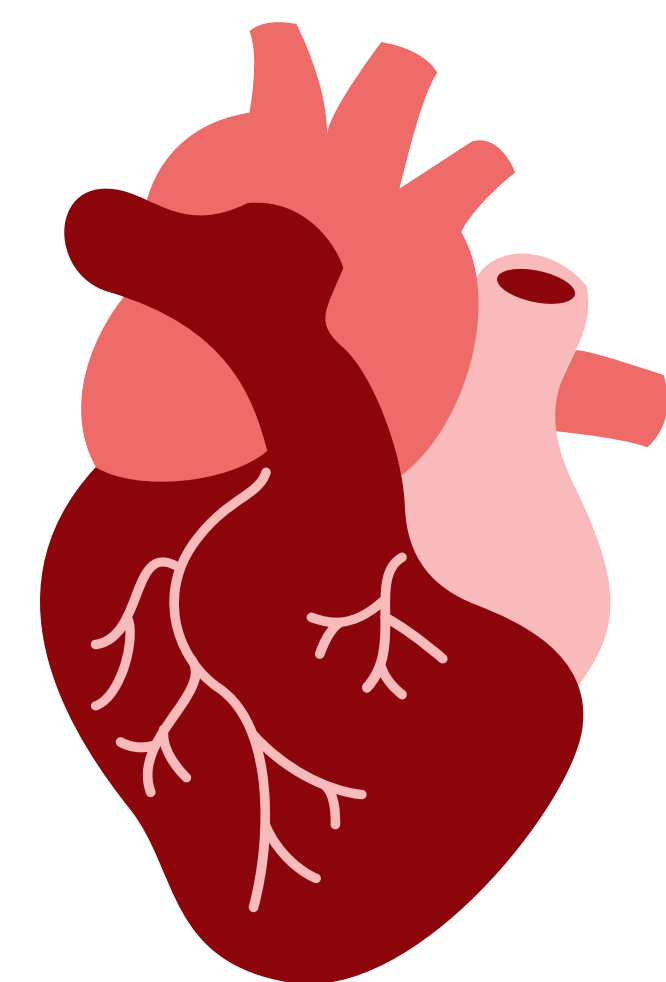


Febrero

El Mes Americano del Corazón



La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos, **pero a menudo se puede prevenir**. Adoptar un estilo de vida saludable para el corazón puede ayudarlo a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y sus factores de riesgo. **¡Tome medidas para proteger su corazón siguiendo estos consejos!**

Aumente su actividad física

Hacer suficiente actividad física ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Los adultos deben dedicar al menos 150 minutos, o 2,5 horas, a la semana a realizar actividad física.

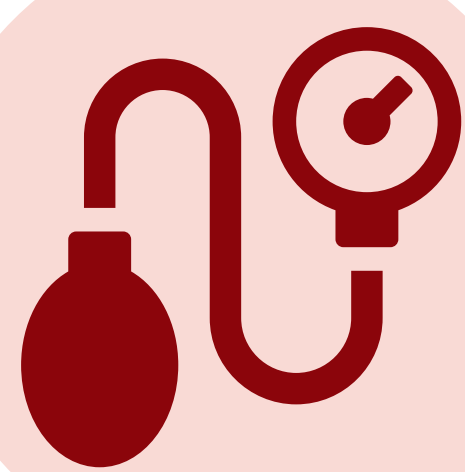
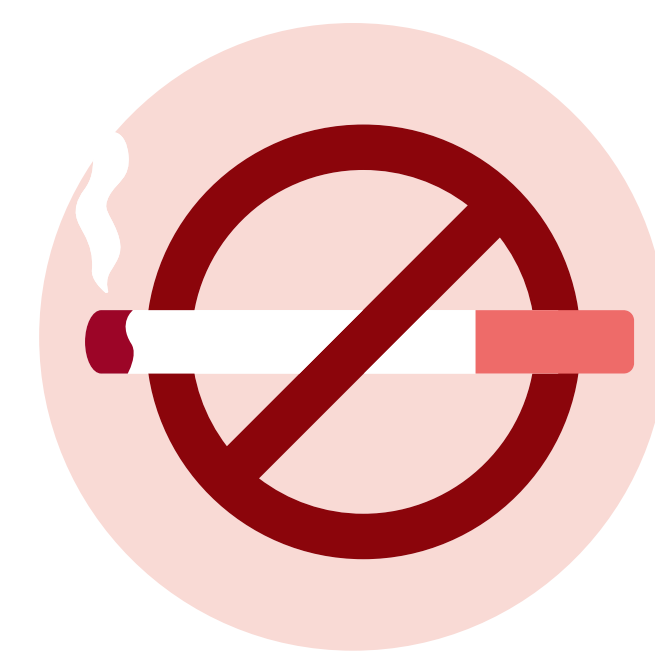


Consuma una dieta saludable y variada

Coma una variedad de verduras, frutas, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Lea las etiquetas nutricionales para elegir los alimentos que son bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

Dejar de fumar

Cualquier cantidad de humo, ya sea leve u ocasional, daña el corazón y los vasos sanguíneos. Seleccione una fecha para dejar de fumar y haga un plan para dejar de fumar. Puede llamar al **1-800-QUIT-NOW** para obtener ayuda.



Control de la presión arterial

Mantenga su presión arterial en un rango saludable y lleve un registro de sus números. La presión arterial que es constantemente superior a 130/80 puede causar problemas de salud graves.

Obtener suficiente sueño de calidad

La falta de sueño o el sueño de mala calidad aumenta el riesgo de problemas de presión arterial, enfermedades cardíacas y otras afecciones médicas. Trata de dormir de 7 a 9 horas por noche.



Para obtener más información sobre cómo puede tomar medidas para mantener su corazón sano, visite **hearttruth.gov**

Este mensaje cuenta con el apoyo del Distrito de Salud Pública de Central Pioneer Valley.