

SALUD DEL CORAZÓN

Consejos para un corazón sano

1) Coma bien.

Esfuércese por tener un peso sano. Elija una dieta baja en grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol. Reduzca la sal en su dieta.

2) Ejercítese más.

Intente hacer ejercicio 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

3) No fume.

Si fuma, déjelo. Pregunte a su médico sobre medicamentos para dejar de fumar. Llame a la Línea de Ayuda para el Fumador al **1-800-662-8887**, para obtener ayuda con un plan para dejar de fumar.

4) Conozca sus cifras.

Asegúrese de consultar con su médico regularmente. Pregunte por su presión sanguínea, colesterol y glucosa en sangre. Haga un plan con su médico si es necesario mejorar sus cifras.

5) Tome los medicamentos como se los recetaron.

Conserve una lista de todos sus medicamentos. Comparta la lista con todos los médicos que consulte. Intente organizar sus medicamentos en un contenedor para pastillas.

6) Obtenga más información.

Hable con su médico sobre sus inquietudes. Puede obtener más información en línea en **www.heart.org**. Alliance también le ofrece estos folletos sobre las enfermedades cardíacas.

- ◆ Presión arterial alta
- ◆ Colesterol
- ◆ Insuficiencia cardíaca
- ◆ Enfermedad arterial coronaria
- ◆ Infarto
- ◆ Mi lista de medicamentos



¡No tiene que hacer esto solo! Para obtener más información sobre la salud del corazón, llame a:

Programas de Salud de Alliance
510-747-4577 o línea gratuita: 1-877-932-2738 (TTY: 711 o 1-800-735-2929)
Visítenos en línea en **www.alamedaalliance.org**.