

# 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).