

Let's Fight Heart Disease Together

Luchemos juntos contra las enfermedades cardíacas

FEBRUARY IS AMERICAN HEART MONTH and a chance to turn our attention to keeping our families and communities free from heart disease – the leading cause of death in America. Now in its 56th year, American Heart Month reinforces the importance of heart health and the need for more research and community support for heart health.

FEBRERO ES EL MES NACIONAL DEL CORAZÓN y una oportunidad para enfocar nuestros esfuerzos en mantener nuestras familias y comunidades libres de enfermedades cardíacas, que son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Ahora en su 56^º año, el Mes Nacional del Corazón realza la importancia de la salud cardíaca y la necesidad de más estudio y apoyo comunitario.

Heart disease is very preventable. Unhealthy lifestyle choices combined with rising obesity rates have hindered progress in fighting heart disease. The good news is that it's preventable. In most cases, just making healthier choices can stop heart disease.

Las enfermedades cardíacas son prevenibles. El estilo de vida poco saludables combinado con el aumento de la obesidad, han impedido el progreso en la lucha contra las enfermedades cardíacas. La buena noticia es que se pueden prevenir. En la mayoría de los casos, el tomar decisiones más saludables, puede detener las enfermedades cardíacas.

HERE'S HOW YOU CAN REDUCE YOUR RISK OF HEART DISEASE:

- » Don't smoke tobacco products
- » Maintain a healthy weight
- » Control your blood sugar and cholesterol
- » If you have high blood pressure, get it treated.
- » Do moderate-intensity physical activity for at least 150 minutes per week.
- » Get regular checkups with your doctor.

ASÍ ES CÓMO PUEDE REDUCIR SU RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS:

- » No fume productos con tabaco
- » Mantenga un peso saludable
- » Controle el nivel de azúcar y colesterol en sangre
- » Si tiene presión arterial alta, hágase tratar.
- » Realice actividad física de intensidad moderada durante al menos 150 minutos por semana.
- » Hágase chequeos regulares con su médico.

SOURCE/FUENTE: <https://www.heart.org/en/around-the-aha/february-marks-56th-consecutive-american-heart-month>

H4140_HeartFly_C