

Cositas de Bienestar

Enero es el Mes de Concientización de la Tiroides



VIVIENDO UNA VIDA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos, tanto para hombres como para mujeres. Conozca qué medidas preventivas puede tomar para proteger su corazón y su salud.

Comprender sus riesgos

El riesgo de padecer enfermedades cardíacas es mayor si:

- Tiene presión arterial alta
- Tiene colesterol alto en la sangre
- Tiene sobrepeso
- Tiene comportamientos alimenticios poco saludables
- Tiene prediabetes o diabetes
- Fuma
- No realiza actividad física regular
- Tiene antecedentes familiares de enfermedades cardíacas
- Son mayores (55 años o más para mujeres / 45 años o más para hombres)

Tome medidas HOY para reducir sus riesgos

- Dejar de fumar
- Controle regularmente la presión arterial y los niveles de colesterol en sangre
- Tome decisiones de alimentación saludable
- Coma verduras, frutas y cereales integrales
- Limite los alimentos ricos en grasas saturadas (carnes grasas, productos lácteos con grasa completa, etc.)
- Limite las bebidas azucaradas y dulces
- Ejercicio diario
- Esfuércete por mantener un peso saludable
- Dormir al menos 7 horas cada noche

¡Beneficio para miembros!

Si tiene riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca, los exámenes físicos regulares pueden ayudar a detectar la aparición de una enfermedad cardíaca coronaria. TSHBP considera los exámenes físicos de rutina como parte de su cobertura de atención preventiva.



Fuentes:

<https://www.heart.org>

¡Unase al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea el artículo
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador al azar entre las respuestas correctas.

Pregunta

¿Qué puede comenzar a hacer hoy para reducir su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca?

**¡RESPONDE AL DESAFÍO
FITBIT® AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG