

Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

Ser Activo

Cada mensajes a continuación representa una forma “ser activo”. Por favor adopte uno o más de los siguientes:



Camine o corra más.



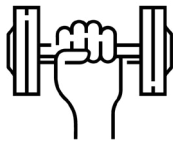
Ande en bicicleta.



Haga ejercicio con su familia.



Camine al aire libre.



Desarrolle su fuerza.



Practique un deporte.



Muévase más.



Muévase más.

Notas o comentarios adicionales:



DOH 345-368 September 2019 Spanish

Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

Comer Sano

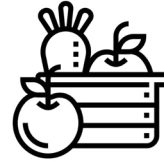
Cada mensajes a continuación representa una forma de “comer sano”. Adopte uno o más de los siguientes:



Compre productos frescos.



Tenga una alimentación balanceada.



Consuma más frutas y verduras.



Consuma más fibra.



Consuma más hojas verdes.



Beba mucha agua.

Notas o comentarios adicionales:



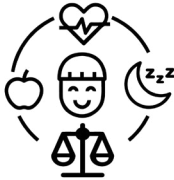
DOH 345-368 September 2019 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible en otros formatos. Llame al 1-800-525-0127 (para servicio TTY, marque 711) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

Practicar Actividades de Bienestar

Cada mensajes a continuación representa una forma de como “practicar actividades de bienestar”.
Adopte uno o más de los siguientes:



Encuentre un equilibrio y reduzca el estrés.



Ejercite su corazón.



Duerma lo suficiente.



Practique ejercicios de relajación y meditación.



Salga a bailar.



Haga actividades con un compañero(a).



Diviértase con un grupo o con su familia.



Haga actividades con un grupo.

Notas o comentarios adicionales:



DOH 345-368 September 2019 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible en otros formatos. Llame al 1-800-525-0127 (para servicio TTY, marque 711) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

Medir Presión Arterial

Cada mensajes a continuación representa una forma de “medir su presión arterial”. Adopte uno o más de los siguientes:



Pídalén que le mida la presión arterial.



Midase su propia presión arterial.



Monitoree su presión arterial.



Registre los valores y compártalos con su médico.

Notas o comentarios adicionales:



DOH 345-368 September 2019 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible en otros formatos. Llame al 1-800-525-0127 (para servicio TTY, marque 711) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

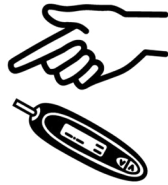
Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

Entender los Niveles del Azúcar en su Sangre

Cada mensajes a continuación es algo que usted podría hacer para **entender** los niveles del azúcar en su sangre. Adopte uno o más de los siguientes:



Hágase una prueba para determinar si tiene el azúcar alta en la sangre.



Monitoree regularmente los niveles de azúcar en su sangre.



Mantenga sus niveles en un rango saludable.



Siga las recomendaciones del médico.

Notas o comentarios adicionales:



DOH 345-368 September 2019 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible en otros formatos. Llame al 1-800-525-0127 (para servicio TTY, marque 711) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

Conocer sus Niveles de Colesterol

Cada mensajes a continuación representa una forma distinta de como “conocer sus niveles de colesterol”. Adopte uno o más de los siguientes:



Aprenda qué es el colesterol alto y cómo afecta su salud.



Hágase una prueba para determinar si tiene el colesterol alto.



Siga las recomendaciones del médico.



Tome medidas para reducir el colesterol.

Notas o comentarios adicionales:



DOH 345-368 September 2019 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible en otros formatos. Llame al 1-800-525-0127 (para servicio TTY, marque 711) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

No Fume Cigarrillos Comunes ni Electrónicos

Cada mensajes a continuación representa una forma de “no fumar cigarrillos comunes ni electrónicos”. Adopte uno o más de los siguientes:



Evite fumar cigarrillos.



Evite fumar cigarrillos electrónicos.



Evite fumar hookah.



Programe un día para dejar de fumar cigarrillos comunes o electrónicos.

Notas o comentarios adicionales:



DOH 345-368 September 2019 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible en otros formatos. Llame al 1-800-525-0127 (para servicio TTY, marque 711) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

Seguir las Recomendaciones de su Médico

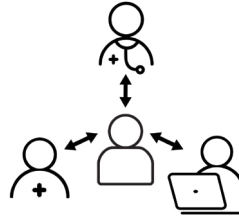
Cada mensajes a continuación representa una forma de como “seguir las recomendaciones de su médico”. Adopte uno o más de los siguientes:



Hable con su médico.



Escuche a su médico y al equipo de atención médica.



Consulte con el equipo de atención médica.



Surta y tome los medicamentos recetados.

Notas o comentarios adicionales:



DOH 345-368 September 2019 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible en otros formatos. Llame al 1-800-525-0127 (para servicio TTY, marque 711) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.