

# ¡AMA tu Corazón!

*Algunos pasos a seguir para tener un corazón sano:*

## **CONOCE TUS NIVELES**

Conoce cuáles son tus niveles para examinar y controlar la presión arterial alta, altos niveles de colesterol, y diabetes. Estos niveles incluyen la presión arterial, colesterol y triglicéridos y niveles de azúcar y hemoglobina (A1c). Consulta a tu médico para hacerte una evaluación. Visita [www.heart.org/conditions](http://www.heart.org/conditions) para más información sobre cómo “conocer tus niveles”.

## **PONTE ACTIVO**

Realiza una actividad física moderada durante por lo menos 30 minutos, cinco días a la semana (otra opción es realizar tres sesiones de 10 minutos cada día)—y hazlo divertido. Trata de organizar un club de caminantes con tus parientes o amigos. Sal y ve a disfrutar las bellas rutas, senderos y parques en el Condado de San Diego. Visita [www.sdparks.org](http://www.sdparks.org) o llama al (858)694-3030 para más información.

## **COME SALUDABLE**

Come frutas y verduras cuándo te sea posible—por lo menos 5 raciones al día, leche baja en grasa o sin grasa, y comidas con alto contenido de fibra. Evita las comidas con alto contenido de sodio, grasa saturada o transaturada y azúcar. Visita [www.heart.org/nutrition](http://www.heart.org/nutrition) para información sobre cómo comer saludable.

## **EVITA EL TABACO**

¡Deja de fumar! Para ayuda, llama a la Línea Ayuda para Fumadores de California al 800-NO BUTTS (800-662-8887) o visita [www.smokefreesandiego.org](http://www.smokefreesandiego.org). ¡También puedes enviar el mensaje QUIT a IQUIT (47848) desde tu teléfono celular para recibir consejos sobre cómo dejar de fumar para siempre!



*¡Vive Bien, San Diego!*