



¡Tome acción!

Marque los cambios que hará para tener un corazón sano:

- Aprenderé acerca de los factores de riesgo para las enfermedades del corazón.
- Comeré una alimentación sana para el corazón.
- Haré de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- Aprenderé los síntomas de un ataque al corazón.
- Pediré que me midan la presión arterial, los niveles de colesterol y el azúcar en la sangre (glucosa sanguínea).
- Averiguaré cuánto peso y cuánto mide mi cintura.
- Pediré ayuda a mi familia y al doctor para hacer cambios en mis hábitos. Si en mi comunidad hay promotores de salud, buscaré el apoyo de ellos.

