

Cuide su corazón

Sabía usted que...

Uno de cada cuatro latinos muere de enfermedades del corazón.
¡Pero usted puede hacer algo para prevenirlo!

En las sesiones educativas de Su corazón, su vida usted:

- ✓ Aprenderá cómo mantener sano su corazón y también los de su familia.
- ✓ Encontrará distintas maneras de hacer más actividad física, comer de manera saludable para el corazón, mantener un peso saludable y no fumar.
- ✓ Aprenderá cómo hablar con su familia, vecinos y amigos sobre las enfermedades del corazón.
- ✓ Gozará de videos, juegos, dramatizaciones y otras actividades que hacen divertido el aprendizaje.
- ✓ Obtendrá material para llevar a su casa que puede compartir con otros.

Las sesiones se realizarán una vez por semana durante 11 semanas.

Patrocinado por: _____

Lugar: _____

Día/hora: _____

Las clases empiezan el: _____

Para mayor información o para inscribirse, llame a: _____

¡Más vale prevenir que lamentar!
Participe en el proyecto de salud comunitaria
Su corazón, su vida

Las sesiones son gratis.



Todos los que finalicen las sesiones recibirán un certificado.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Heart
Lung and Blood Institute
People Science Health