5 Consejos para un Corazón Sano

Las enfermedades del corazón pueden prevenirse. Aplique estos cinco consejos para ayudarle a reducir el riesgo de un ataque cardiaco y otras enfermedades del corazón:

1. **Póngase en movimiento.**
2. **Evite las grasas saturadas.**
3. **Tome el control de su presión sanguínea.**
4. **Encuentre la manera de reducir el estrés.**
5. **Manténgase informado sobre la salud del corazón.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/hearthealth

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_02

5 Consejos para un Corazón Sano

Las enfermedades del corazón pueden prevenirse. Aplique estos cinco consejos para ayudarle a reducir el riesgo de un ataque cardiaco y otras enfermedades del corazón:

1. Póngase en movimiento.
2. Evite las grasas saturadas.
3. Tome el control de su presión sanguínea.
4. Encuentre la manera de reducir el estrés.
5. Manténgase informado sobre la salud del corazón.

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/hearthealth

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_02

5 Consejos para un Corazón Sano

Las enfermedades del corazón pueden prevenirse. Aplique estos cinco consejos para ayudarle a reducir el riesgo de un ataque cardiaco y otras enfermedades del corazón:

1. Póngase en movimiento.
2. Evite las grasas saturadas.
3. Tome el control de su presión sanguínea.
4. Encuentre la manera de reducir el estrés.
5. Manténgase informado sobre la salud del corazón.

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/hearthealth

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_02