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

CLB170_1219_02

Doble por la línea punteada y pegue los extremos con cinta.

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

CLB170_1219_02

Doble por la línea punteada y pegue los extremos con cinta.