



OneLegacy

saving lives through organ, eye & tissue donation

La Salud de tu Corazón

La Salud Cardíaca
se refiere al
bienestar general
de tu corazón



Vida Sana Para tu Corazón

Conoce los factores de riesgo, toma decisiones saludables y adopta medidas para reducir la posibilidad de padecer de enfermedades del corazón.

Niveles de la Presión Arterial

Presión Arterial Saludable	menos de 120/80 mm Hg
Hipertensión	130/80 mm Hg o más

Las Enfermedades Cardiovasculares

son todos los tipos de enfermedades que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos, incluyendo las enfermedades coronarias, que pueden causar infartos del corazón, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y arteriopatía periférica.



Cómo Proteger a tu Corazón

- Reduce el consumo de sodio
- Mantente físicamente activo
- Mantén un peso saludable
- No fumes
- Controla el estrés
- Practica el cuidado personal

