



**BlueResource<sup>SM</sup> - Cómo controlar tu problema médico - Cómo cuidar de tu corazón**

## Maneras de cuidar a tu corazón

Las enfermedades cardíacas acortan demasiadas vidas. Pero tenemos buenas noticias: Hay cosas simples que puedes hacer para nutrir y proteger a tu corazón todos los días.

**Inclina la balanza a tu favor.** Mantén un peso saludable para ayudar a tu corazón a bombear más eficientemente. Una pérdida de peso de 10 libras puede reducir la presión arterial y disminuir el esfuerzo de tu corazón.

**Consume comidas buenas.** Consume frutas y verduras frescas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y pescado y aves de corral sin piel. Puedes reducir la placa que obstruye las arterias y los vasos sanguíneos.

**Muévete más.** Añade 30 minutos de actividad aeróbica moderada al menos cinco días a la semana para ayudar a que tu corazón lata fuerte. Además, reduce el estrés y mantente en tu peso.

**Mantén tus niveles bajo control.** Toma medidas para reducir tu presión arterial y niveles de colesterol si están altos. Esto también reducirá el riesgo de enfermedades cardíacas, ataques al corazón y derrames cerebrales.



**Protege tu corazón para que puedas pasar más tiempo con las personas que amas.**

Fuente: *Keep Your Heart Healthy*. U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion. 2020.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation,  
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Enter Group Name Here  
9100233.0820