

Muéstrele a su corazón que lo ama



Febrero es el mes de la salud del corazón. Lo que hace y lo que no hace pueden marcar una gran diferencia. ¡Bríndele amor a su corazón con estos consejos de salud!



Ejercite su corazón

¡Muévase más! Deje que el ejercicio significativo sea parte de su rutina semanal para aumentar el ritmo cardíaco y respirar más intensamente.



Conozca sus valores

Nos referimos a los tres niveles más importantes: el colesterol, la presión arterial y el azúcar en sangre. Manténgase al día con los controles anuales de bienestar y trabaje para mantener estos valores dentro de un rango saludable.



No se preocupe, sea feliz

Tome distancia y reflexione sobre sus emociones, y trate de encontrar maneras de adoptar una perspectiva más positiva mientras aprende a controlar los factores diarios de estrés.



Alimente su corazón

Llene su carrito de compras con alimentos saludables para el corazón que sean integrales, ricos en fibras y grasas saludables, y muchas frutas y verduras. Aléjese de los alimentos salados, azucarados y procesados.



Aprenda de sus parientes

Si bien los antecedentes familiares están fuera de su control, comprender los antecedentes de enfermedad cardíaca en su familia puede ayudarle a estar atento a adoptar hábitos inteligentes para el corazón.



¿Quiere más consejos sobre cómo hacer feliz a su corazón? Ingrese a mycare.sharecare.com, seleccione "**Descubrir**" y luego "**Temas de salud**" para consultar toda la información útil que Sharecare tiene para ofrecer.