Salud del Corazón

Los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia.
Estas son algunas maneras de mantener el corazón sano.

Trate de dormir de 7 a 9 horas. Evite comer o beber unas horas antes de acostarse.

Coma una variedad de alimentos saludables para el corazón, como frutas y verduras, nueces y granos integrales.

Realiza al menos 150 minutos de ejercicio cada semana para mantener un peso saludable y apoyar la salud del corazón.

Controle la presión arterial con chequeos regulares y tomando medicamentos según lo indicado. Lleve un registro de su presión arterial en casa.

Controle los niveles de azúcar en la sangre monitoreando su azúcar en la sangre y siguiendo los cambios para ayudar a prevenir complicaciones.

Controle el colesterol haciéndose un chequeo de colesterol y hable de sus resultados con su médico.

Astrana Health