

7 PASOS



PARA TENER UN CORAZÓN MÁS SANO

1

Visite a su proveedor con regularidad y tome los medicamentos recetados según las indicaciones.

2

Tome sus lecturas de presión arterial con regularidad y discútalas con el equipo de SMBP (Monitoreo de presión arterial automedida)

3

Mantenga un peso corporal normal.

4

Tenga una dieta rica en frutas, verduras, consuma productos lácteos bajos en grasa y reduzca la grasa

5

Consuma <1500 mg de sodio por día

6

Sea más activo físicamente

7

Sea moderado con el consumo de alcohol

Source: American heart association, Target: BP

 **cpacs**. cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071 | 770-446-0929

www.cpacscosmo.org