

Salud del corazón

Viva un estilo de vida saludable para el corazón



Comer una dieta saludable

Tome decisiones alimentarias saludables como más frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa. Coma menos sal, grasa saturada y azúcar agregada.



Muévase más, siéntese menos

Realice al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana, además de actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana.



Reconsidere sus bebidas

Sustituya las bebidas azucaradas por agua para reducir las calorías. Si bebe alcohol, hágalo con moderación.



Conozca su historia clínica

Conozca sus riesgos revisando sus antecedentes médicos familiares, si es posible, y comparta los detalles con su médico.



Tome los medicamentos según las instrucciones

Si toma medicamentos para tratar una afección de salud crónica como colesterol alto, presión arterial alta o diabetes, siga cuidadosamente las instrucciones de su médico. Haga preguntas si no entiende algo. Nunca deje de tomar su medicamento sin comentarlo con su médico, enfermero o farmacéutico.

¿Sabía que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos?

Al elegir hábitos saludables para el corazón, puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y prevenir otras afecciones graves como la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.



Conozca más sobre sus beneficios

Visite accesshma.com para iniciar sesión en su portal del miembro y obtener más información sobre los beneficios del plan de salud.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro, o visítenos en accesshma.com.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Contenido procedente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) y del Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Discover). Obtenga más información en <https://www.cdc.gov/heart-disease/index.html>

Proving What's Possible in Healthcare®

©2024, Healthcare Management Administrators, Inc.

EH11-001-024