



University of Tennessee, Knoxville
**TRACE: Tennessee Research and Creative
Exchange**

Health, and Fitness

UT Extension Publications

5-2006

SP670-I-Consejos Para un Corazón Sano

The University of Tennessee Agricultural Extension Service

Follow this and additional works at: https://trace.tennessee.edu/utk_agexheal

Recommended Citation

"SP670-I-Consejos Para un Corazón Sano," The University of Tennessee Agricultural Extension Service, SP670I-3M-5/06 R12-5310-027-004-06, https://trace.tennessee.edu/utk_agexheal/12

The publications in this collection represent the historical publishing record of the UT Agricultural Experiment Station and do not necessarily reflect current scientific knowledge or recommendations. Current information about UT Ag Research can be found at the [UT Ag Research website](#).

This Consejo de Salud en Español is brought to you for free and open access by the UT Extension Publications at TRACE: Tennessee Research and Creative Exchange. It has been accepted for inclusion in Health, and Fitness by an authorized administrator of TRACE: Tennessee Research and Creative Exchange. For more information, please contact trace@utk.edu.

Consejos Para un Corazón Sano

Infórmese. Proteja su Salud.
Proteja su Corazón.



Aprenda sobre la Enfermedad del Corazón

- ☀ Es una de las causas principales de la muerte
- ☀ Afecta hombres y mujeres
- ☀ Se desarrolla lentamente
- ☀ Los síntomas a veces no aparecen hasta que la enfermedad es muy grave



Controle su Presión Arterial

- ☀ Conozca sus números
- ☀ 120/80 ó menos = ¡Bueno!
- ☀ 120/80 hasta 140/90 = ¡Esté Alerta!
- ☀ 140/90 y más = ¡Peligro!
- ☀ ¿Cuál es su número? _____



Controle su Colesterol

- ☀ Conozca sus números
- ☀ Menos de 200 = ¡Bueno!
- ☀ Entre 200 y 239 = ¡Esté Alerta!
- ☀ 240 o más = ¡Peligro!
- ☀ ¿Cuál es su número? _____



Aprenda sobre la Enfermedad del Corazón

- ☀ Es una de las causas principales de la muerte
- ☀ Afecta hombres y mujeres
- ☀ Se desarrolla lentamente
- ☀ Los síntomas a veces no aparecen hasta que la enfermedad es muy grave



Controle su Presión Arterial

- ☀ Conozca sus números
- ☀ 120/80 ó menos = ¡Bueno!
- ☀ 120/80 hasta 140/90 = ¡Esté Alerta!
- ☀ 140/90 y más = ¡Peligro!
- ☀ ¿Cuál es su número? _____



Controle su Colesterol

- ☀ Conozca sus números
- ☀ Menos de 200 = ¡Bueno!
- ☀ Entre 200 y 239 = ¡Esté Alerta!
- ☀ 240 o más = ¡Peligro!
- ☀ ¿Cuál es su número? _____



Aprenda sobre la Enfermedad del Corazón

- ☀ Es una de las causas principales de la muerte
- ☀ Afecta hombres y mujeres
- ☀ Se desarrolla lentamente
- ☀ Los síntomas a veces no aparecen hasta que la enfermedad es muy grave



Controle su Presión Arterial

- ☀ Conozca sus números
- ☀ 120/80 ó menos = ¡Bueno!
- ☀ 120/80 hasta 140/90 = ¡Esté Alerta!
- ☀ 140/90 y más = ¡Peligro!
- ☀ ¿Cuál es su número? _____



Controle su Colesterol

- ☀ Conozca sus números
- ☀ Menos de 200 = ¡Bueno!
- ☀ Entre 200 y 239 = ¡Esté Alerta!
- ☀ 240 o más = ¡Peligro!
- ☀ ¿Cuál es su número? _____



Manténgase Activo

- ☀ La actividad física es buena para el corazón
- ☀ Cada día haga 30 minutos o más de actividad física
- ☀ Escoja actividades que usted disfrute



Coma para Vivir

- ☀ Reduzca la grasa y colesterol en su dieta
- ☀ Coma más fruta, verduras y granos enteros



Venza el Hábito de Fumar

- ☀ Haga la decisión de vencer el hábito
- ☀ Pida ayuda a su proveedor de servicios médicos



Reduzca los Factores de Riesgo

- ☀ Controle su diabetes
- ☀ Controle su estrés



Manténgase Activo

- ☀ La actividad física es buena para el corazón
- ☀ Cada día haga 30 minutos o más de actividad física
- ☀ Escoja actividades que usted disfrute



Coma para Vivir

- ☀ Reduzca la grasa y colesterol en su dieta
- ☀ Coma más fruta, verduras y granos enteros



Venza el Hábito de Fumar

- ☀ Haga la decisión de vencer el hábito
- ☀ Pida ayuda a su proveedor de servicios médicos



Reduzca los Factores de Riesgo

- ☀ Controle su diabetes
- ☀ Controle su estrés



Manténgase Activo

- ☀ La actividad física es buena para el corazón
- ☀ Cada día haga 30 minutos o más de actividad física
- ☀ Escoja actividades que usted disfrute



Coma para Vivir

- ☀ Reduzca la grasa y colesterol en su dieta
- ☀ Coma más fruta, verduras y granos enteros



Venza el Hábito de Fumar

- ☀ Haga la decisión de vencer el hábito
- ☀ Pida ayuda a su proveedor de servicios médicos



Reduzca los Factores de Riesgo

- ☀ Controle su diabetes
- ☀ Controle su estrés

Para Inglés visite
<http://fcs.tennessee.edu/healthsafety/latinohealth>

Para Inglés visite
<http://fcs.tennessee.edu/healthsafety/latinohealth>

Para Inglés visite
<http://fcs.tennessee.edu/healthsafety/latinohealth>

SP670I-3M-5/06 R12-5310-027-004-06

SP670I-3M-5/06 R12-5310-027-004-06

SP670I-3M-5/06 R12-5310-027-004-06

Programs in agriculture and natural resources, 4-H youth development, family and consumer sciences, and resource development. University of Tennessee Institute of Agriculture, U. S. Department of Agriculture and county governments cooperating. UT Extension provides equal opportunities in programs and employment.

Programs in agriculture and natural resources, 4-H youth development, family and consumer sciences, and resource development. University of Tennessee Institute of Agriculture, U. S. Department of Agriculture and county governments cooperating. UT Extension provides equal opportunities in programs and employment.

Programs in agriculture and natural resources, 4-H youth development, family and consumer sciences, and resource development. University of Tennessee Institute of Agriculture, U. S. Department of Agriculture and county governments cooperating. UT Extension provides equal opportunities in programs and employment.