

MEMORIAL

# MI SALUD *Mi Vida!*

## Mantenga un *Corazón* más Sano

Las enfermedades del Corazón son responsables de casi una de cada tres muertes en los hispanos.

Si tiene sobrepeso, fuma, está físicamente inactivo, y tiene sus niveles de colesterol, presión arterial y azúcar en la sangre elevados - usted tiene un alto riesgo de sufrir una enfermedad del corazón.

### Signos y Síntomas de un ataque al corazón:

- Malestar en el pecho que va y viene y que dura más de unos minutos.
- Dolor que se extiende a la mandíbula, hombros o brazo.
- Dificultad para respirar.
- Debilidad o fatiga sin explicación.
- Dolor similar a la indigestión o gases.
- Otras señales podrían incluir sudoración fría, náusea o mareo.

### Disminuya su riesgo y prevenga un ataque cardíaco adoptando estas recomendaciones:

- No fume.
- Limite el uso del alcohol.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio regularmente (camine, corra, suba y baje las escaleras, practique su deporte favorito).

- Consuma menos grasas, colesterol y/o comida chatarra.
- Limite la sal.
- Hágase sus exámenes de colesterol, presión arterial y diabetes desde los 20 años.
- Mantenga su diabetes bajo control.
- Y controle su estrés.

Recuerde, lo mejor que puede hacer para evitar una enfermedad del corazón es adoptar un estilo de vida que le ayude a disminuir su riesgo al máximo.

**No deje para mañana lo que pueda hacer hoy - déle Salud a su Corazón.**

MEMORIAL

Centro de Diabetes  
Prevención y Control

## APRENDIENDO A VIVIR CON SU DIABETES

4:00 PM -  
8:00 PM

Una clase que le brinda al paciente los

conocimientos y prácticas básicas para: adoptar un plan de alimentación personalizado, reconocer los alimentos que le alteran más el azúcar en la sangre, practicar maneras más simples de actividad física, y crear conciencia de que "el control y cuidado de la Diabetes" dependen del paciente mismo.

El costo de la clase es cubierto por su seguro o cupón médico - tenemos becas disponibles.

Llame para mayor información y/o para registrarse al 509-574-5956.

Un programa reconocido por al Asociación Americana de Diabetes.

