

Dale amor a



tu corazón:

prevén a tiempo



Un corazón fuerte necesita más que reducir el azúcar, controlar el colesterol y los triglicéridos.

→ Si permanecen **elevados**, aumentan el riesgo de infarto. Por ello, **cuidarlos desde una edad joven es clave.**

En el marco del **Día Mundial del Corazón (29 sept.)**, te motivamos a protegerlo todos los días:



Come saludable y mantente activo.



En tu consulta médica, revisa el colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos.



Si tus exámenes muestran cambios, sigue las recomendaciones de tu médico y mantén tus cifras en control.



La **consulta de valoración integral** es tu oportunidad para prevenir y proteger tu corazón.

Pide la tuya en tu IPS de atención primaria.