

No pierdas el ritmo



Cuida tu corazón: *y prevén a tiempo*

Un corazón fuerte necesita mucho más que solo vigilar el azúcar. Mantener el colesterol y los triglicéridos elevados aumenta drásticamente el riesgo de un infarto. La clave está en la prevención temprana: proteger tu salud cardiovascular es una tarea diaria, y aquí te mostramos cómo lograrlo:



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.



No lo olvides, a pesar de las situaciones de emergencia o desastres, es importante que asistas a tus citas de control y seguimientos.



Cada latido cuenta.

Elige cuidarte hoy para disfrutar al máximo el mañana.