

Cuide su corazón



BlueCross BlueShield of Texas



Este mes el objetivo es cuidar su corazón.

Este es el momento de decidirse a controlar el futuro con cambios en el estilo de vida que pueden proteger su corazón.

Le mostramos algunos pasos a seguir:

- No fume; si necesita dejar de fumar busque ayuda de profesionales de atención médica, amigos y familiares
 - Controle su tensión arterial en forma regular
 - Mejore sus hábitos alimenticios a través de elecciones saludables para su corazón: reduzca las grasas saturadas, el azúcar y la sal
 - Sea más activo físicamente
- (consulte con su médico si estuvo inactivo durante mucho tiempo)
- Mantenga un peso saludable
 - Aprenda a estar más relajado y a ser más positivo
 - Programe controles médicos más regulares
 - Tome sus medicamentos, si es necesario, para controlar la tensión arterial alta, el nivel alto de colesterol o la diabetes

Fuente: Asociación Americana del Corazón



Febrero
2008

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Logre un cambio saludable con estas elecciones de estilo de vida que además lo ayudarán a sentirse y verse mejor. Visite www.bcbstx.com y consulte Personal Health Manager disponible a través de Blue Access® for Members; el recurso para su bienestar y para un estilo de vida saludable.