

Checklist de la salud cardiaca

Completa y guarda para mantener tu salud cardiovascular al día.

Visita a tu médico para tus chequeos de rutina.

Mi próxima visita
para exámenes de
rutina es:

Incluye ácidos grasos
omega-3 en tu alimentación.

¿Esta semana
añadiré?

(Circula el producto a
añadir esta semana)

Pescado

Frutos
secos

Realiza al menos *150
minutos de actividad
cardiovascular.

Haré ejercicio a las

am o pm

*La meta de 150 minutos
es a la semana.

Monitorea la presión
arterial.

Mi presión
arterial es:

Practica el autocuidado
para manejar el estrés.

Mi autocuidado
para esta
semana será:

Mantén tu índice de
masa corporal (IMC)
saludable.

Mi IMC actual es:

Evita el alcohol y
el tabaco.

¡Déjalo ya!

Llama al
877-335-2567
para dejar
de fumar.

Notas adicionales

- ☐ Limito las grasas saturadas y trans.
- ☐ Mantengo un patrón regular de sueño.
- ☐ Conozco los signos de un posible ataque cardiaco y me educo sobre los primeros auxilios en caso de una emergencia.