



Know your numbers

You can help avoid future heart problems by knowing your numbers and making healthy changes today. The same habits that help keep your heart strong also reduce your risk for other conditions — making you healthier and feeling better!

Reduce your cholesterol

Lower cholesterol reduces your heart attack and stroke. You can reduce your LDL (low-density lipoproteins) or “bad cholesterol” by eating more fruits and vegetables, moving more often, and taking your medications as prescribed. Increase your HDL (high-density lipoproteins) or “good cholesterol” through eating healthy fats like fish, olive oil and avocado. As an added benefit, HDL helps clear out LDL, providing further reductions in heart attack risk

Visit kp.org/heart

Control your blood pressure

There are multiple ways to control your BP (blood pressure) and keep it under 120/80. Start by measuring your BP regularly (most retail pharmacies have a machine). Next, start with one of these scientifically proven methods for reducing BP – limiting alcohol, eating more fruits and vegetables, moving more, quitting tobacco, or managing stress and taking your medications as prescribed. Low blood pressure is in your control and reach.

Reduce your BMI

A BMI (body mass index) over 25 is considered overweight, and a BMI over 30 is considered “obese”. You can reduce your BMI and your risk of heart disease by eating a hearty healthy diet and by increasing your physical activity. Speak to your primary care physician before beginning your weight loss journey, and start with one simple step, then build from there. Find resources [here](#).



Conozca sus niveles

Usted puede evitar problemas del corazón en el futuro si conoce sus niveles y hace cambios saludables hoy mismo. Los mismos hábitos que ayudan a mantener su corazón fuerte también reducen el riesgo de padecer otras condiciones, ¡lo que hace que esté más sano y se sienta mejor!

Reduzca sus niveles de colesterol

Disminuir los niveles de colesterol reduce el riesgo de sufrir ataques cardíacos y ataques cerebrales. Puede reducir su nivel de lipoproteínas de baja densidad (Low Density Lipoprotein, LDL) o “colesterol malo” comiendo más frutas y verduras, moviéndose con mayor frecuencia y tomando sus medicamentos como se los recetaron. Aumente su nivel de lipoproteínas de alta densidad (High-Density Lipoproteins, HDL) o “colesterol bueno” comiendo grasas saludables como el pescado, el aceite de oliva y el aguacate. Como beneficio adicional, las HDL ayudan a eliminar las LDL, lo que reduce aún más el riesgo de sufrir ataques cardíacos.

Visite kp.org/heart (haga clic en “Español”).

Controle su presión arterial

Existen múltiples formas de controlar su presión arterial (Blood Pressure, BP) y mantenerla por debajo de 120/80. Empiece por medir su BP con frecuencia (la mayoría de las farmacias minoristas tienen una máquina para hacerlo). Después, comience con uno de estos métodos científicamente comprobados para reducir la BP: limite el consumo de alcohol, coma más frutas y verduras, sea más activo, deje de fumar o controle el estrés, y tome sus medicamentos como se los recetaron. La presión arterial baja está bajo su control y a su alcance.

Reduzca su índice de masa corporal (IMC)

Mantener un peso saludable es importante para la salud cardíaca. Un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 se considera sobrepeso y un IMC superior a 30 se considera “obesidad”. Puede reducir su IMC y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas siguiendo una dieta saludable y aumentando su actividad física. Hable con su médico de atención primaria antes de comenzar su proceso de pérdida de peso, y empiece con un simple paso y continúe a partir de ahí. Encuentre algunos recursos [aquí](#).