

Cuide la salud de su corazón

Siempre es un buen momento para hacer cambios que ayuden a cuidar la salud del corazón, aunque al principio pueda parecer difícil. Use estos consejos para averiguar qué hacer para tener un corazón saludable y alentar a sus seres queridos a que también lo hagan.



Priorice la prevención

Dar los pasos necesarios para tener una alimentación saludable, hacer ejercicio, revisar los niveles de colesterol, controlar el estrés y mantener un peso saludable puede ayudarle a prevenir las enfermedades del corazón y otras condiciones. ¿No sabe por dónde empezar? Podemos darle [muchos consejos](#) que le ayudarán.



Conozca las afecciones comunes

Cada corazón es diferente. Por eso, conocer el suyo puede ayudarle a [identificar afecciones comunes](#) y obtener tratamiento si es necesario. [Use esta herramienta útil](#) para averiguar qué pruebas de detección se recomiendan según sus antecedentes de salud.¹



Aproveche al máximo el tratamiento y la recuperación

Si usted o un ser querido tienen una enfermedad cardíaca, puede ser difícil saber qué pasos seguir. Averigüe cómo [prepararse para cada cita](#) con el médico.



Escanee el código QR o visite kp.org/corazon para obtener más consejos sobre la salud del corazón.

1. La herramienta de prueba de detección en línea y la tabla anterior solo tienen fines educativos. No están diseñadas con la intención de sustituir el criterio razonable e independiente de los profesionales médicos, que tienen en cuenta las necesidades de cada paciente en forma individual. Las recomendaciones de las pautas corresponden a las poblaciones de pacientes. El criterio médico es necesario para diseñar los planes de tratamiento para cada paciente en forma individual.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057