



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

TU SALUD ESTÁ CONECTADA.

CUATRO SISTEMAS DIFERENTES. UNA PERSONA SANA.

El corazón, los riñones, la salud metabólica (el uso de energía del cuerpo) y el cerebro trabajan juntos como un equipo. Cada órgano y sistema en tu cuerpo tiene una función especial.

Cuando te pones más saludable, todo el cuerpo se beneficia. Pero cuando un sistema no está saludable, hace que el resto trabaje mucho más duro. Si cuidas cada uno de estos órganos y sistemas, puedes reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas, ataque o derrame cerebral e insuficiencia cardíaca.

Descubre a continuación por qué es importante mantener cada sistema en buen estado.

CORAZÓN



- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, ataque cardíaco, ataque o derrame cerebral e insuficiencia cardíaca
- Reduce la presión en los riñones
- Mantiene los vasos sanguíneos fuertes y sanos

RIÑONES



- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas
- Ayuda al corazón a trabajar con mayor facilidad
- Mejora la potencia de limpieza de la sangre

SALUD METABÓLICA



- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal
- Ayuda a que el corazón y los riñones funcionen con mayor facilidad
- Ayuda a que las células de tu organismo se mantengan sanas y funcionen como debieran

CEREBRO



- Ayuda a que tu cerebro se mantenga alerta y enfocado con pensamiento claro, memoria y concentración
- Ayuda a proteger tu cerebro reduciendo el riesgo de ataque o derrame cerebral
- Promueve el bienestar emocional



**Protege uno. Apoyo para todos.
Actúa ahora para una mejor salud
cardiovascular-renal-metabólica.**

Cuando cuidas una parte de tu salud, haces las cosas más fáciles para el resto.

42%

de los adultos estadounidenses padecen, al menos, dos afecciones crónicas, como presión arterial alta, colesterol anormal o diabetes¹.

Encuentra consejos saludables en la página siguiente.



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

8 ELEMENTOS ESENCIALES PARA MEJORAR TU SALUD.

Sigue estos hábitos diarios para hacer que cada sistema sea más fuerte en conjunto.

Aliméntate mejor
y elige alimentos integrales saludables.



Controla el peso
con alimentación saludable
y actividad regular.



Controla el colesterol
y elige grasas saludables.



Controla la presión arterial
y reduce la ingesta de sal, duerme bien, mantén un peso saludable y realiza actividad física.



Sé más activo
con actividad física regular que disfrutas.



Duerme con un horario saludable
procura dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.



Controla el nivel de azúcar en la sangre
y come saludable, hace ejercicio y mantén un peso saludable.



Deja el tabaco
y deja de usar productos de administración de nicotina inhalada como cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo.



**¿ESTÁS LISTO PARA
CONECTAR CON UN ESTILO
DE VIDA MÁS SALUDABLE?**

Toma la iniciativa:

www.heart.org/myCKMhealth
(sitio web en inglés)

Asegúrate de hablar con tu equipo médico y de hacer preguntas cuando sea necesario.

PATROCINADORES FUNDADORES



PATROCINADORES DE APOYO

