



¿Está usted entre los **1 de cada 3** adultos con presión arterial alta?



¿Sabía que los fumadores son de **2 a 4** veces más propensos que los no fumadores a desarrollar enfermedades del corazón?

UN CORAZÓN SANO = UN CUERPO SANO

AHORA QUE YA TIENE COBERTURA, PONGA SU SALUD PRIMERO

LA ENFERMEDAD CARDÍACA ATACA MÁS A ALGUNAS COMUNIDADES

Cuanto más grande sea su círculo, mayor es su riesgo de enfermedad cardíaca



Asiático



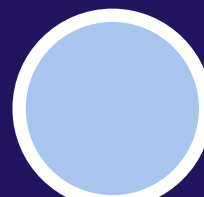
Hispano



Afroamericano



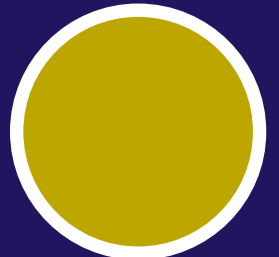
Blanco



Indígena
Americano y
Nativo de Alaska



Nativo de Hawái
y las islas del
Pacífico



Más de 1
raza



Encuentre un proveedor. Trabajen juntos para mejorar su salud. Utilice el paso 4 de la *Guía De La Cobertura al Cuidado de Su Salud*, en <http://marketplace.cms.gov/c2c>



Aprenda más acerca de su cobertura de salud. Visite <http://marketplace.cms.gov/c2c>

Controle su presión arterial. La presión arterial alta pone a las personas en riesgo de enfermedades del corazón. Entérese de los servicios preventivos y pruebas de detección en <http://healthfinder.gov/espanol/>



Deje de fumar. Dejar de fumar a cualquier edad mejora su salud. Utilice su cobertura de salud para obtener ayuda. Visite <http://espanol.smokefree.gov/>



Coma de manera saludable. Aprenda a comer sano en <http://espanol.millionhearts.hhs.gov/resources.html>



Siga las instrucciones de su proveedor para manejar su salud. Utilice el paso 8 de la *Guía De La Cobertura al Cuidado de Su Salud*, en <http://marketplace.cms.gov/c2c>

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO PROTEGER LA SALUD DE SU CORAZÓN
<http://espanol.millionhearts.hhs.gov/>

CREADO POR LA OFICINA DE LA SALUD DE LAS MINORÍAS DE LOS CMS
<http://go.cms.gov/cms-omh>

