

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, tanto en hombres como en mujeres. Pero usted puede hacer muchas cosas para proteger su corazón y mantenerse saludable.

Una vida saludable para el corazón implica conocer su riesgo, tomar acciones saludables y medidas para reducir las posibilidades de desarrollar enfermedad cardíaca. Al tomar estas medidas preventivas, puede reducir el riesgo de desarrollar un ataque cardíaco.

El primer paso para la salud del corazón es comprender su riesgo de enfermedad cardíaca. Su riesgo depende de muchos factores, algunos de los cuales se pueden modificar y otros, no. Estos factores de riesgo pueden ser diferentes según la persona.

La prevención de la enfermedad cardíaca empieza por conocer cuáles son los factores de riesgo de cada uno y saber qué se puede hacer para reducirlos. Su riesgo de enfermedad cardíaca es mayor si:

- tiene presión arterial alta
- tiene colesterol alto
- tiene sobrepeso u obesidad
- tiene prediabetes o diabetes
- fuma
- no hace actividad física con regularidad
- tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca a una edad temprana, por ejemplo, si a su padre o a un hermano lo diagnosticaron antes de los 55 años o si a su madre o a una hermana la diagnosticaron antes de los 65 años
- tiene antecedentes de preclamsia, que es un aumento súbito de la presión arterial y demasiada proteína en la orina durante el embarazo
- tiene hábitos alimentarios poco saludables
- es mujer y tiene 55 años o más o es hombre y tiene 45 años o más

Cada factor de riesgo aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedad cardíaca. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será su riesgo total. Muchos de estos factores se pueden modificar, como hacer más actividad física, dejar de fumar y comer alimentos saludables son medidas importantes para la salud de su corazón.

Estas pruebas y otros servicios los podrá encontrar en el evento proveído por Epworth Church, la dirección es 412 Euclid Ave. En Des Moines. Es el sábado 23 de septiembre de 9:00 AM a 1:00 PM

las siguientes pruebas médica son GRATIS

- Presion sanguinea
- Prueba de la vista
- Prueba de glucosa
- Prueba de colesterol
- VACUNA CONTRA LA GRIPE & ALMUERZO PROVEIDO

Todos son bienvenidos, adultos y niños. No coma o ingiera líquidos por 12 horas para pruebas de sangre (Puede beber agua solamente)

No se necesita hacer cita. Por favor no olvide traer sus medicamentos.