

Healthy Heart Tips - June 2024

Nº	ENGLISH	SPANISH
1	<u>Heart Health is Optimal Health!</u>	Un corazón saludable es esencial para una salud óptima
2	Both heart and physical health are two very important components of a healthy life, from childhood to the golden years.	El corazón y la salud física son dos componentes muy importantes para disfrutar de una vida sana, desde la infancia hasta la madurez.
3	A little progress each day adds up to BIG results! Start with these tips today!	Los pequeños logros diarios se traducen en GRANDES resultados. Empieza hoy mismo siguiendo estos consejos:
4	<u>Tips for a Healthy Heart!</u>	Consejos para tener un corazón saludable.
5	Physical Activity increases heart rate and blood flow for at least 30 minutes daily. Daily Physical Activity for at least 30 minutes , increases heart rate and blood flow SUGGESTION	La actividad física diaria , durante al menos 30 minutos, aumenta el ritmo cardíaco y el flujo sanguíneo.
6	<u>Walk With Ease Program</u>	Programa <u>Walk with Ease</u> (Camina con Soltura)
7	<u>Manage Chronic Conditions</u> such as high blood pressure, diabetes, high cholesterol.	Controle sus enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes o colesterol alto.
8	<u>Giving Up Tobacco</u> lowers your risk of developing heart disease, cancer, lung disease, and other smoking-related illnesses.	Si deja de fumar , reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón, cáncer, enfermedades pulmonares y otras relacionadas con el consumo de tabaco.
9	<u>Need Help Call Quit Now Virginia</u> 1-800-QUIT-NOW 1-800-784-8669 1-855-DEJELO-YA /1-855-335-3569 – Spanish	¿Necesita ayuda? Llame a <u>Quit Now Virginia</u> 1-800-QUIT-NOW 1-800-784-8669 1-855-DEJELO-YA 1-855-335-3569 – Español para dejar de fumar.
10	Eat a Healthy Diet high in fruits and vegetables, especially berries and green leafy vegetables.	Siga una dieta sana rica en frutas y verduras, especialmente en frutos rojos y verduras de hoja verde.
11	Check out Heart healthy recipes and <u>MyPlate</u> resources from the U.S. Department of Agriculture.	Consulte las recetas saludables para la salud del corazón y los recursos en <u>MyPlate</u> , guía nutricional del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.
12	Get a Good Night's Sleep for at least 7-8 hours.	Duerma bien durante al menos 7 - 8 horas.
13	Schedule Regular Checkups with your	Programe visitas periódicas a su médico

Healthy Heart Tips - June 2024

	doctor for routine screenings and vaccinations.	para revisiones rutinarias y para vacunarse.
14	Reduce Alcohol	Reduzca el consumo de alcohol
15	Drinking too much can harm your health.	El alcohol en exceso puede dañar tu salud.
16	VDH.Virginia.gov/heart-disease/	VDH.Virginia.gov/heart-disease/
17	HeartDisease@vdh.virginia.gov	HeartDisease@vdh.virginia.gov