

Los **8 grandes** comportamientos para un corazón saludable con enfermedades cardiovasculares y diabetes

## LOS “8 GRANDES”

Cada mensaje a continuación representa uno de los **8 grandes** comportamientos saludables recomendados. Adopte uno o más de los siguientes:



Ser Activo.



Comer Sano.



Practicar Actividades de Bienestar.



Medir la Presión Arterial.



Entender los Niveles de Azúcar en su Sangre.



Conocer sus Niveles de Colesterol.



No Fumar Cigarillos Comunes ni Electrónicos.



Siga las Recomendaciones de su Médico.

Notas o comentarios adicionales:



DOH 345-368 September 2019 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible en otros formatos. Llame al 1-800-525-0127 (para servicio TTY, marque 711) o envíe un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).