Los 8 Grandes

Hábitos saludables para el corazón relacionados con la salud cardiovascular y la diabetes Los 8 Grandes

Cada imagen a continuación representa uno de hábitos saludables recomendados.



Haga actividad física



Coma sano



Cuide su bienestar



Contrólese la presión arterial



Comprenda sus niveles de azúcar en sangre



Conozca sus niveles de colesterol



Evite fumar tabaco, cigarrillos electrónicos y consumir alcohol



Siga las recomendaciones de su médico

Mi plan:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.
Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al
711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.