

Tomar sus Medicamentos

El colesterol elevado y la hipertensión son dos de los factores de riesgo más fuertes para aterosclerosis, y ambos algunas veces requieren terapia con medicamentos.



Ejercicio

Las personas que son físicamente activas han reducido su mortalidad por cardiopatía y tienen mayor longevidad comparada con aquéllos que son inactivos. El ejercicio incrementa también el nivel de colesterol de las HDL.



Verificar su Colesterol y Presión Arterial Regularmente

Aunque su presión arterial y su colesterol pueden estar bien ahora, ambos pueden cambiar con el tiempo. Ayude a su médico a que lo ayude, haciéndose reconocimientos con regularidad.



PARA MANTENERTE SANO:

- Visita regularmente a tu Doctor
- Sigue el tratamiento y los consejos de tu Médico
- Ten un Examen Médico Anual
- La prevención es el mejor camino para la salud

Av. Paseo Tijuana No. 406
Piso 1 Edificio Allen Loyd
Zona Río Tijuana, B.C.
Tels: 683-2902 y 683-5161

www.simnsa.com



Mi Corazón



Estoy en buenas condiciones?