



American
Heart
Association.

Atrévete a Vivir™
Toma acción

30
días de corazón

Condado de Miami-Dade, Primera edición
Patrocinado localmente por

UHealth
UNIVERSITY OF MIAMI HEALTH SYSTEM



El mejor momento para sembrar un árbol fue hace 20 años. El segundo mejor momento es ahora mismo.
-Proverbio chino





El secreto para salir adelante es comenzar.

-Mark Twain



Podemos lograr lo que queremos si le dedicamos el tiempo necesario.

-Helen Keller



Bienvenidos a 30 Días de Corazón

¿Le gustaría mejorar su salud paso a paso? Bueno, ¡éste es el lugar correcto!

Vivir saludable puede ser un reto. Los 30 Días de Corazón están aquí para hacérselo fácil. Al obtener este diario, ha dado el primero paso hacia un estilo de vida más saludable.

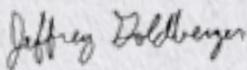
UHealth - University of Miami Health System se complace en apoyar la iniciativa 30 Días de Corazón de la Asociación Estadounidense del Corazón. Este diario le ofrece consejos para incorporar cambios saludables para el corazón en su rutina diaria.

Las enfermedades cardiovasculares son la causa #1 de muerte de los estadounidenses y nos amenaza a todos. Hacer cambios pequeños, tales como conocer los valores de su presión arterial y controlarla con dieta, ejercicio y su estilo de vida pueden marcar una gran diferencia en su salud y bienestar.

Gracias por comenzar este itinerario con nosotros mientras recupera su salud. Le invitamos a compartir este itinerario con los corazones que lo rodean para que todos podamos tener una vida más larga y saludable.

Siéntase libre de publicar fotos de su experiencia en las redes sociales todos los días con el hashtag #30DíasDeCorazón.

De corazón,



JEFFREY GOLDBERGER, M.D.
Jefe de medicina cardiovascular
Profesor de medicina



A movernos, versión digital

30 Días de Corazón es un diario para su corazón. Le invitamos a unirse a la conversación en línea en 30Dias.Heart.org o buscar el hashtag **#30DíasDeCorazón** y tener acceso a una gran red de apoyo. Usted no está solo y otras personas que se están cuidando el corazón están listos para alentarle.

Quizá conoce a alguien que se encuentra en una situación similar y su necesidad de participar en este reto sea hasta más grande que la suya. Es posible que se inspire a mejorar su corazón al verle mejorando el suyo. Y tal vez, hasta podría salvarle la vida.

Comparta lo que sienta en confianza. ¡La energía positiva de los seres queridos lo impulsarán y podría inspirar a otros a vivir de forma más sana también!



Los 7 Pasos[®]

¿Quiere ponerse más saludable pero no sabe por dónde empezar? ¡Es más fácil de lo que piensa! Hemos desglosado los elementos de un estilo de vida saludable con los siete indicadores de salud más significativos y trazables, llamados Los 7 Pasos[®] (Life's Simple 7[®]) que pueden conducir a GRANDES cambios. Obtenga una evaluación de salud en [Marcando Los 7 Pasos Para Mi Salud](#).



Controlar la presión arterial



Controlar el colesterol



Controlar la glucemia



Hacer más ejercicio



Mejorar la alimentación



Controlar el peso



Dejar de fumar

30 días de corazón no debe sustituir un plan médico personalizado; entonces asegúrese de consultar a su médico acerca del programa para cerciorar que es adecuado para usted.

¿Está listo para el reto?

Prepárese:

No se corre un maratón sin entrenar ni se toma un examen sin estudiar. Así que repase los 30 días de corazón y prepárese para lo que está por hacer. Ir al supermercado. Poner alertas en su calendario. Visualizar los próximos 30 días llevando una vida más saludable para su corazón.

Asumir responsabilidad:

Pida a una persona de confianza que lo motive, amablemente, por supuesto. Podría ser su pareja, una amistad, un familiar, un compañero de trabajo, un mentor; que sea una persona que le apoye a seguir adelante, o mejor aún, ¡que participe en el reto con usted!

Elegir una fecha de comienzo:

Puede comenzar hoy mismo, pero tendrá más éxito cuando elija el momento ideal. Empezar el primer día del mes puede hacer que sea más fácil el seguimiento, pero es su corazón después de todo. Elija una fecha de comienzo que mejor se adapte a su estilo de vida.

Conozca sus números:

La presión arterial es uno de los mejores indicadores de la salud del corazón. Antes de comenzar los 30 días de corazón, visite una farmacia local o YMCA y mida su presión arterial. Esto le dirá cómo está funcionando su corazón y le dará algo que seguir a lo largo del tiempo.

Reflexione sobre el tabaco:

Fumar los pone a usted y a quienes lo rodean en mayor riesgo de enfermedades cardíacas, un ataque cerebral y el cáncer. Póngase una meta razonable para los 30 días de corazón, como reducir su consumo de tabaco a la mitad o dejarlo por completo.

Promesa de lealtad a su corazón

Yo, _____, prometo ser leal a mi corazón durante los próximos treinta (30) días. Hago esto por mi propia voluntad porque soy completamente responsable de mi cuerpo.

No culparé ni criticaré a nadie, incluyéndome a mí, por mi salud y bienestar. Pensaré en mi salud y encontraré formas de complacerme que no lastimen mi corazón o el corazón de mis seres queridos. Me mantendré concentrado y seguiré adelante, porque vivir con un corazón saludable es un camino para toda la vida.

Si tropiezo, no me rendiré. Comienzo 30 días de corazón por las siguientes razones:

- Estar más saludable
- Tener más energía
- Controlar el colesterol
- Lucir y sentirme mejor
- Dar un buen ejemplo a los demás.
- Bajar de peso
- Reducir el estrés
- Disminuir los problemas de salud

Sanar mi corazón llevará tiempo, pero haré lo mejor que pueda, porque quiero vivir una vida larga y saludable. Aprenderé hábitos más saludables que seguiré hasta mucho después de terminar el reto.

Algunos obstáculos podrían ser:

Cómo haré frente a estos obstáculos:

Pongo a mi corazón en primer lugar porque quiero estar aquí para mí y mis seres queridos. Sólo puedo hacer eso si me ocupo de mi único, grande, hermoso y palpitante corazón.

Participante

Fecha

Testigo

Fecha

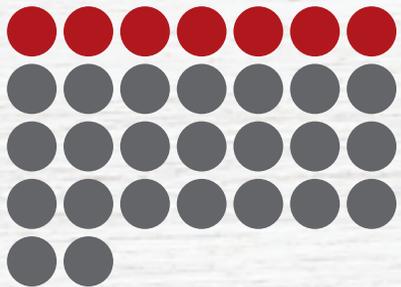


Atrévete a Vivir™
Toma acción

SEMANA 1

Ponga una base

Ábrase camino para los 30 días de corazón con un tono positivo para todo el mes. Estas actividades SIEMPRE son buenas para su corazón, ¡así que repítalas con la mayor frecuencia posible!



¡Comprométase a sanar su corazón!

Cuéntenos por qué quiere vivir una vida larga y saludable. Invite a todos a que le sigan y ofrezcan apoyo ... ¡o unirse a la diversión!



Publique un video
con el hashtag
#30DiasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Los estudios indican que un estilo de vida saludable se puede difundir por las redes sociales. Ya sea una persona tímida o sociable, ¡comparta con orgullo!



DÍA 2

¡A hidratarse!

¿Cuál líquido sin calorías alimenta cada célula de nuestro cuerpo?

¡El agua! En la Florida siempre hace calor. Mantenerse hidratado ayuda a que su corazón no tenga que esforzarse tanto. Si tiene hambre o le apetece un bocadillo, intente tomar agua primero. Podría frenar su apetito.



Muestre su oxígeno líquido con **#30DíasDeCorazón**

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Llene una botella reutilizable de agua. Agregue fruta fresca para darle sabor. ¡Tome más agua en vez de las bebidas azucaradas!



¡Adiós a la sal!

El sodio atrae agua hacia los vasos sanguíneos y ralentiza el flujo sanguíneo. Es más sano comer alimentos con poco o sin sodio usando especias, hierbas y cítricos para realzar el sabor natural de su comida.

Cuente cómo rompió con la sal.
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Intente consumir no más de 2,300 miligramos (mg) de sal al día. Recomendamos consumir menos de 1500 mg de sal al día para la mayoría de los adultos.



Descanse toda la noche

¡**Siéntase mejor!** Evite la cafeína después de las 4 p.m. Deje el alcohol y los bocadillos por la noche. Camine para quemar energía. Apague las pantallas. Tome una manzanilla para dormir. Utilice una máquina de ruido blanco. Haga lo necesario para conciliar el sueño y una noche completa de descanso.



Pida consejos
sobre cómo
dormir mejor
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



La mayoría de las personas necesitan de seis a ocho horas de sueño cada noche. No dormir lo suficiente o dormir demasiado aumentan el riesgo cardiovascular.

Una porción de frutas frescas y vegetales

Comience con una. Una porción de frutas o verduras frescas, ya sea con mantequilla, rebozadas, fritas o enlatadas. Las frutas y verduras a menudo son ricas en vitaminas, minerales y fibra y bajas en calorías y sodio. Trate bien a su cuerpo. ¡Coma el arcoíris!



Comparta su colorida selección
#30DíasDeCorazón



CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



Las investigaciones sugieren que los multivitamínicos y los suplementos no son tan beneficiosos como las vitaminas naturales que obtiene cuando consume una variedad de frutas y verduras frescas.



Póngase de pie cada hora

Estamos trabajando desde casa cada vez más. Sentarse durante períodos prolongados contribuye a la obesidad y las enfermedades cardíacas. Establezca un recordatorio cada hora para ponerse de pie y estirar las piernas. Su corazón se lo agradecerá.



¡Póngase de pie y
tómese una selfie!

#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Según la investigación, reducir el tiempo sentado de una a dos horas al día podría mejorar la salud cardiovascular en el futuro.



Descansar. Reflejar. Repasar.

¡Felicidades! Sobrevivió la primera semana de sus 30 días de corazón. Eso no fue tan difícil, ¿verdad? Registre sus éxitos y obstáculos, y miremos hacia la próxima semana.

○

Comparta su
mayor "VICTORIA"
#30DíasDeCorazón

○
○

CALIFIQUESE POR ESTA SEMANA:



Éxitos:

Obstáculos:

Recibí el apoyo de:

Reto favorito:

Reto que menos me gustó:

He aprendido:

Podría haberlo hecho mejor con:

Pensamientos de la semana 1:

La semana que viene, haré lo siguiente:



AHA TIP

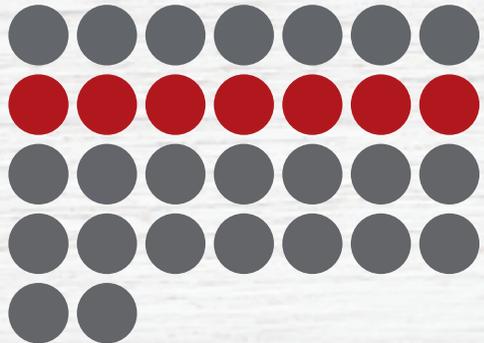


¡Siga el hashtag #30DíasDeCorazón y envíe corazones de apoyo a los demás!

SEMANA 2

Encuentre el equilibrio

En la primera semana demostró que tomando unos pequeños pasos todos los días puede obtener un corazón más sano. Esta semana nos apoyamos en esa base, así que encuentre su equilibrio y siga adelante.



¡Adiós a las bebidas azucaradas!

Muchas personas en Estados Unidos consumen casi 20 cucharaditas de azúcares agregados al día. Tres veces la recomendación para las mujeres y el doble para los hombres. Las bebidas azucaradas son la causa principal de consumir mucha azúcar en el día. ¡Deje de tomarlas para un corazón más saludable!



Muestre sus
bebidas saludables
#30DíasDeCorazón



CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



¡Reconsidere lo que bebe! Las bebidas de alcohol, refrescos, jugos, té dulce, energéticas y bebidas de café contienen calorías y azúcares ocultos.

Una actitud positiva.

Hoy, comprométase a sonreír. Respire profundamente cuando su presión arterial comience a subir. Dé un paso. Suelte las frustraciones. El diálogo interno negativo crea estrés, y esto puede debilitar el corazón. Un cambio de pensamiento y perspectiva puede marcar la diferencia.



¡Pídale energía positiva a sus seres queridos!

#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Bajar el estrés un poco ayuda mucho a su corazón. Recuerde: Usted es suficiente, y está destinado a brillar.

Pruebe una nueva fruta o verdura

Las frutas y verduras están en su mejor momento de temporada cuando se obtienen localmente. Somos afortunado de vivir en la Florida, donde hay tanto acceso a frutas frescas y tropicales. Así que pruebe algo nuevo como un mamey, una guayaba o una maracuyá.



Saboréelo fresco y capture su gusto
#30DíasDeCorazón



CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Las frutas y verduras generalmente no contienen grasas trans, son bajas en grasas saturadas y tienen muy poco o nada de sodio.



Camine por 15 minutos

¿Tuvo un día ocupado en el trabajo? Camine por el edificio o tenga una reunión a pie. ¿De compras? trate de estacionarse un poco más lejos y siga moviéndose durante 15 minutos antes de empezar a comprar ¡No vaya de compras hasta que no se mueva lo suficiente!



¡Muéstrenos sus pasos!
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Las investigaciones sugieren que caminar rápidamente puede ayudar a su salud tanto como correr.

¡Pida una pausa!

En algún momento del día de hoy, es posible que se sienta frustrado, estresado o ansioso.

Cuando su frecuencia cardíaca se eleve, pida una PAUSA. Cuente hacia atrás desde 10.

Respire profundamente algunas veces. Vaya a caminar o a otra habitación para ordenar sus pensamientos. Llame a una amistad, escuche música o medite.



Cuéntenos ...

¿Qué sucedió cuando pidió una "pausa" ?

#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Las investigaciones relacionan al estrés, la hostilidad y la depresión con un mayor riesgo de ataque cerebral, ¡Cuide a su corazón!

DÍA 13

No a la carne

El colesterol solo se encuentra en productos animales como huevos y lácteos. Es posible nutrirse limitando o eliminando la carne por completo. Descubra productos locales de temporada. Aliméntese con cereales integrales, frijoles, frutas, verduras y verduras de hoja verde, ¡un triunfo nutritivo!



Muéstranos su plato sin carne
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Dejar de comer carne puede ayudarle a comer menos grasas totales, grasas saturadas, colesterol y grasas trans.

Descansar. Reflejar. Repasar.

¡Felicidades! ¡Ha conquistado otra semana! ¿Ha notado un cambio en su nivel de energía o estado de ánimo? Anote sus éxitos y obstáculos, y dese una palmadita en la espalda.

○

Comparta su
mayor "VICTORIA"
#30DíasDeCorazón

○

CALIFIQUESE POR ESTA SEMANA:



Éxitos:

Obstáculos:

Recibí el apoyo de:

Reto favorito:

Reto que menos me gustó:

He aprendido:

Podría haberlo hecho mejor con:

Pensamientos de la semana 2:

La semana que viene, haré lo siguiente:



AHA TIP

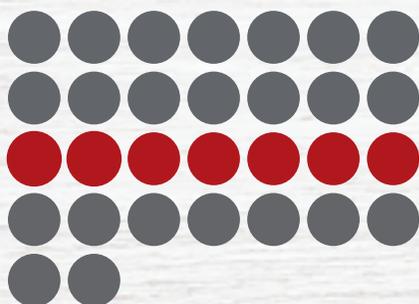


Busque el hashtag #30DíasDeCorazón y comience un diálogo con otro campeón del corazón.



Hacerlo mejor

¡Va por la mitad de camino! Ha sentado las bases, se levantó y encontró el equilibrio. Ahora es el momento de hacer latir ese gran y hermoso corazón.



Controle su presión arterial

Visite la farmacia más cercana, tómese una lectura gratuita de la presión arterial y anote sus números. La presión arterial alta es el factor de riesgo más importante de enfermedad cardíaca. El estrés arterial puede provocar un ataque cardíaco, un ataque cerebral, insuficiencia cardíaca y otras amenazas graves para la salud.



Invite a otros a
conocer sus
números también
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufren presión arterial alta: la presión sistólica (número superior) superior a 130 o la presión diastólica (número inferior) superior a 80.

Practique la gratitud

Los ensayos clínicos indican que la práctica de la gratitud puede tener efectos dramáticos y duraderos en la vida de una persona, como disminuir la presión arterial y mejorar la función inmunológica. Al final del día, escriba tres cosas por las que más siente agradecimiento. Para obtener puntos extras, haga esto todos los días.



Cuéntenos (¡o muéstrenos!) por qué da las gracias
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Las investigaciones sugieren que aquellas personas con más gratitud tienen niveles más bajos de inflamación y una mejor salud cardíaca.

Agregue color a sus recetas

Consíentase con su plato favorito de **TODOS LOS TIEMPOS**. ¿Cuál es el consejo? Introduzca a escondidas frutas o verduras que no ingería antes. ¡Mire lo fácil que es! Las frutas y verduras proporcionan nutrientes beneficiosos como vitaminas, minerales, grasas saludables, proteínas, calcio, fibra, antioxidantes y otras cosas buenas.



Comparta.
¡Muestre ese plato
colorido!



#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



¿Necesita inspiración? Visite [Recipes.Heart.org](https://www.Recipes.Heart.org) para más de 300 recetas saludables para el corazón.

Meditación consciente

Descanse unos 15 minutos. Siéntese en silencio y concéntrese en su respiración.

¿Cómo se siente su cuerpo? Cuando su mente divague, y lo hará, regrésela suavemente a la respiración. Estudios recientes apoyan el beneficio de la meditación en la reducción de la presión arterial. Ommm.



¿Cómo se sintió al meditar?

#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



La meditación puede ayudarle a controlar el estrés, dormir mejor, sentirse más equilibrado e incluso reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

Control de porciones

Seamos realistas. Nuestros ojos suelen ser más grandes que nuestro estómago. Aproximadamente el 70 por ciento de los estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos. Hoy, coma lo que necesite y nada más.



¡Muéstrenos sus porciones!
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Utilice platos más pequeños. Tome bocados lentos y conscientes. Deténgase cuando esté satisfecho, pero no lleno, y elimine los refrigerios innecesarios antes de acostarse.

Salga al aire libre por una hora

¡Sí, una hora entera! Caminar de un vehículo a otro NO cuenta. Explore algún lugar nuevo, trabaje en el jardín o salga a caminar. Esté alerta a todos sus sentidos y deje que la terapia de la naturaleza reenfoque su mente y cuerpo. ¡No olvide mantenerse hidratado y estar seguro!



¿Nos comparte su paisaje?
 #30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



La luz solar puede mejorar su estado de ánimo y aumentar su vitamina D.



Descansar. Reflejar. Repasar.

¡La semana 3 está completa! ¿Se ha sorprendido consigo mismo?
¿Ha comenzado a desarrollar nuevos hábitos? Anote sus éxitos y
obstáculos, y prepárese para la recta final.

Comparta su
mayor "VICTORIA"
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR ESTA SEMANA:



Éxitos:

Obstáculos:

Recibí el apoyo de:

Reto favorito:

Reto que menos me gustó:

He aprendido:

Podría haberlo hecho mejor con:

Pensamientos de la semana 3:

La semana que viene, haré lo siguiente:



AHA TIP

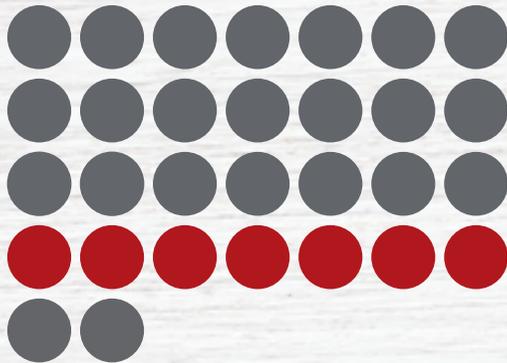


Explore el hashtag #30DíasDeCorazón, anime a los demás y ¡encuentre algunas ideas para usted!

SEMANA 4

¡Siga adelante!

¿Escucha? Es su corazón latiendo la melodía de una persona más saludable. ¡Felicitaciones por su dedicación! Ahora es el momento de dar un paso adelante y subir la temperatura.



Sin agregar azúcar

Los azúcares agregados son calorías vacías que aumentan su riesgo de enfermedad **cardíaca**, obesidad, presión arterial alta y colesterol alto. Lea las etiquetas. La fruta fresca está bien. Evite el jarabe de maíz con alta fructosa, la miel, melaza y concentrados de jugos de frutas.



Muestre los dulces que eliminó en los **#30DíasDeCorazón**



CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Recomendamos 6 cucharaditas (25 g) o 100 calorías de azúcar al día para las mujeres y 9 cucharaditas (38 g) o 150 calorías de azúcar al día para los hombres.



¡Una cita en la noche... consigo mismo!

Llame a la niñera, termine los mandados, apague las pantallas y haga lo que le brinde alegría. ¿Iniciar un proyecto de arte? ¿Escuchar un álbum favorito? ¿Visitar su lugar favorito? ¡Sí, sí, sí! Solo una regla: sin críticas. En cambio, llénesse de positividad, perdón y aceptación. ¡Se merece la mejor versión de USTED!



Cuéntenos de su experiencia en la cita
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Sólo hay una persona que está ahí cada minuto de su vida, y sólo un corazón que mantiene su sangre bombeando. ¡No se le olvide!



Frutas o verduras en cada comida

Es bueno agregar más frutas y verduras para obtener una variedad de beneficios, hasta perder peso. Para obtener las porciones recomendadas todos los días, agregue color a cada comida o bocadillo a lo largo del día.



Muéstrenos sus creativas preparaciones
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Recomendamos cinco porciones de verduras y cuatro porciones de frutas al día.

Muévase con intensidad

Los movimientos conscientes como el yoga, el tai chi y el qi gong combinan posturas y movimientos con la concentración, técnicas de respiración, meditación o relajamiento. Otros ejercicios como caminar, correr, bailar e incluso hula-hooping se pueden realizar de una forma consciente, también.



¡Cuéntenos cómo se mantuvo activo hoy!
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Estudios recientes sugieren que el yoga podría tener beneficios sobre la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la ansiedad y la depresión.

Comidas 100% caseras

Si entra en su cuerpo, no debe provenir de una envoltura, lata o un recipiente preenvasado. Conocer todos los ingredientes que pasan por su boca hace que sea más fácil reducir el sodio, el azúcar y otros ingredientes que desgastan el corazón. ¡Nadie dijo que ser saludable fuera fácil!



Presuma de un experimento casero, incluso si fue un fracaso épico #30DíasDeCorazón

CALÍFQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Los alimentos envasados a menudo esconden azúcar agregada, ingredientes no saludables y conservantes de sodio.

Dedicar tiempo al cardio

Dedique media hora a ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada para que su sangre bombee. Divídela en segmentos más pequeños si es necesario. Suba por las escaleras. Dé saltos. Dé un paseo rápido. Use la elíptica. Sólo asegúrese de mantener una buena hidratación durante todo el día y de respirar profundo durante el enfriamiento.



¡Demuestre sus movimientos!
#30DíasDeCorazón

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



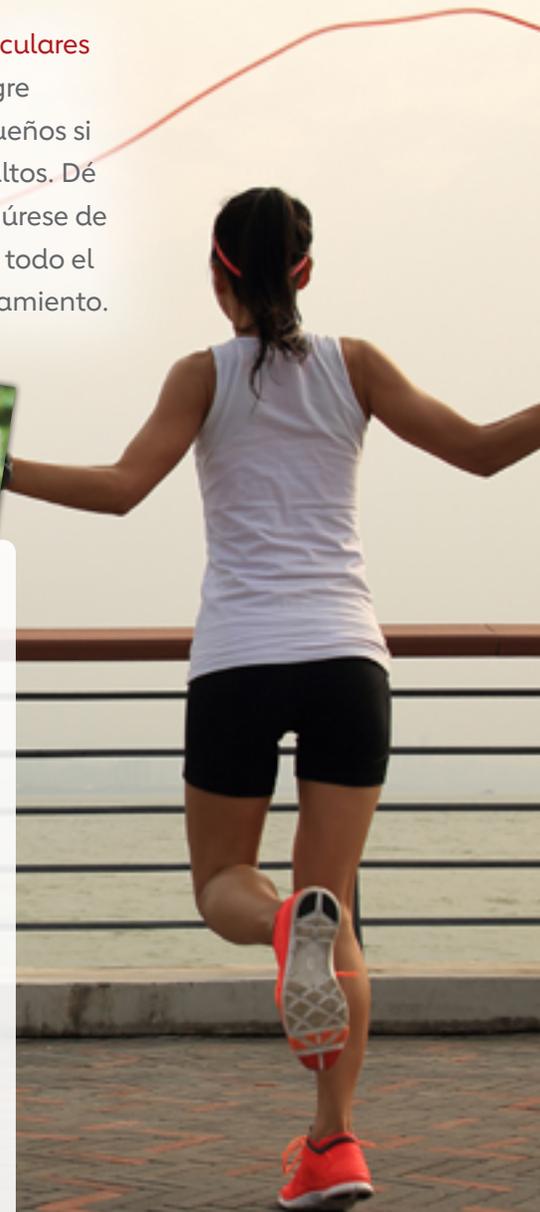
ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Recomendamos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana para reducir su riesgo de enfermedad y ataque cardíacos.



Descansar. Reflejar. Repasar.

¡Dominó la semana 4! Ahora piense en cómo mantener el tren saludable para el corazón en los próximos 30 días. Si el pantalón le queda más holgado, es momento de buscar pantalones más pequeños.



CALIFIQUESE POR ESTA SEMANA:



Éxitos:

Obstáculos:

Recibí el apoyo de:

Reto favorito:

Reto que menos me gustó:

He aprendido:

Podría haberlo hecho mejor con:

Pensamientos de la semana 4:

La semana que viene, haré lo siguiente:



AHA TIP



Busque el hashtag #30DíasDeCorazón. Haga clic en "Me gusta" y "Lo amo". Haga comentarios. Felicite. Aliente. Eleve. Alegre. Preste apoyo.

DÍAS FINALES

Haga de 30 Días del
Corazón su estilo
de vida

¡Lo logró! El trabajo duro ha terminado, pero el viaje apenas comienza. Su corazón merece muchos meses más, incluso años, de enfoque saludable. Utilice los últimos días para comenzar a tejer lo que ha aprendido en una relación continua y comprometida con su corazón.

Empiece un diario del corazón

Revise su presión arterial mensual o **semanalmente**. Anote su progreso.

Observe su consumo de agua y calorías, los minutos de ejercicio, sus pasos, horas de sueño, peso y cómo encaja el día de hoy en su vida y la de su corazón.



Comparta su diario con el hashtag **#30DíasDeCorazón**

CALIFIQUESE POR EL DÍA DE HOY:



ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



La continuidad de visitas médicas pueden evitar complicaciones a futuro de la salud.

Proteja su corazón

¡FELICITACIONES! Le ha dedicado un mes completo a su corazón. Quítese esas ruedas de entrenamiento y adopte hábitos saludables, porque estamos en esto a largo plazo. Encuentre formas de compartir lo que ha aprendido con los demás y, lo más importante, trate bien a su corazón.



Invite a otros a
aceptar el reto
#30DíasDeCorazón



CALIFÍQUESE POR EL DÍA DE HOY:



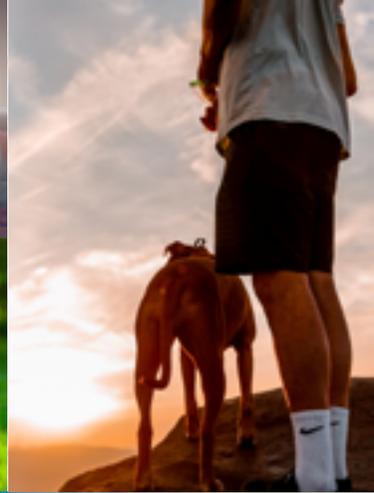
ANOTE UNA VICTORIA



AHA TIP



Sus 30 días de corazón pueden haber terminado, pero este no es el final. Es sólo el comienzo ...



Debes hacer lo que crees
que no puedes hacer.
-Eleanor Roosevelt



¿Lo superó? ¡Compártalo!

Queremos enviarle algo especial por completar los 30 días de corazón. Cuéntenos su retos cotidianos e ideas para mejorar el programa. Le agradecemos su honestidad. No se preocupe si se perdió unos días. Recuerde, sin críticas. Esperamos que haya descubierto formas sencillas y divertidas de cuidar su corazón.

- 1. ¡Comprométase consigo mismo!
- 2. ¡A hidratarse!
- 3. ¡Adiós a la sal!
- 4. Una noche COMPLETA de descanso.
- 5. Una fruta o verdura.
- 6. Póngase de pie cada hora.
- 7. Semana 1: Completa.
- 8. Dígales NO a las bebidas dulces.
- 9. Mantenga una actitud positiva.
- 10. Pruebe una fruta o verdura NUEVA.
- 11. Camine por 15 minutos.
- 12. ¡Pida una PAUSA!
- 13. Vegetariano o sin carne.
- 14. Semana 2: Completa.
- 15. Controle su presión arterial.
- 16. Practique la gratitud.
- 17. Agregue color a una receta.
- 18. Meditación consciente.
- 19. Control de las porciones.
- 20. Salga al aire libre por una hora.
- 21. Semana 3: Completa.
- 22. Sin agregar azúcar.
- 23. Una cita consigo mismo.
- 24. Comer frutas o verduras.
- 25. Muévase con intensidad.
- 26. Comidas 100% caseras.
- 27. Dedicar tiempo al cardio.
- 28. Semana 4: Completa.
- 29. Empiece un diario del corazón.
- 30. ¡Proteja su salud cardíaca!

Comentarios, inquietudes, sugerencias:

Envíe esta página por correo electrónico a AHASouthFlorida@Heart.org

Nombre:

Correo electrónico:

Teléfono:

Dirección de envío:

Sí, por favor envíeme algo especial por completar el reto y más información sobre la American Heart Association.

Garantizamos el 100% de privacidad. Su información no será compartida.



American
Heart
Association.

Atrévete a Vivir™
Toma acción



American
Heart
Association.

#30DíasDeCorazón

Atrévete a Vivir™
Toma acción

#30DíasDeCorazón



Patrocinado localmente por

 **Health**
UNIVERSITY OF MIAMI HEALTH SYSTEM