



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

MAGKAKAKONEKTA ANG KALUSUGAN MO.

APAT NA MAGKAKAIBANG SISTEMA. NAG-IISANG MALUSOG NA IKAW.

Sama-samang nagtutulongan na parang isang team ang iyong puso, mga bato, metabolic na kalusugan (kung paano gumagamit ng enerhiya ang katawan), at utak. May espesyal na tungkulin ang bawat organ at sistema sa iyong katawan. Kapag naging mas malusog ka, makikinabang ang buo mong katawan. Pero kapag may isang sistema na hindi malusog, mas mahihirapang gumana ang lahat ng iba pa. Sa pamamagitan ng pangangalaga ng bawat isa sa mga organ at sistemang ito, mapapababa mo ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso, stroke, at pagpalya ng puso.

Alamin sa ibaba kung bakit mahalagang panatilihin malusog ang bawat sistema.

PUSO



- Pinapababa ang panganib na magkaroon ng sakit sa puso, atake sa puso, stroke, at pagpalya ng puso
- Binabawasan ang hirap ng iyong mga bato
- Pinapanatiling malakas at malusog ang iyong mga daluyan ng dugo

MGA BATO



- Pinapababa ang panganib na magkaroon ng sakit sa puso
- Tinutulongang mapadali ang paggana ng iyong puso
- Pinapahusay ang kakayahang makapaglinis ng dugo

METABOLIC NA KALUSUGAN



- Pinapababa ang panganib na magkaroon ng mga chronic na sakit gaya ng mataas na presyon ng dugo, diabetes, o sakit sa bato
- Nakakatulong sa madaling paggana ng iyong puso at mga bato
- Nakakatulong sa mga cell ng katawan mo na mapanatiling malusog at gumagana ayon sa inaasahan

UTAK



- Nakakatulong na mapanatiling matalas at focused ang iyong utak sa pamamagitan ng malinaw na pag-iisip, memorya, at konsentrasyon
- Nakakatulong na protektahan ang iyong utak sa pamamagitan ng pagpapababa sa panganib mong ma-stroke
- Nagpo-promote ng emosyonal na well-being



**Protektahan ang Isa. Suportahan ang Lahat.
Kilos Na para sa Mas Magandang Cardiovascular-
Kidney-Metabolic na Kalusugan.**

Kung aalagaan mo ang isang bahagi ng iyong kalusugan,
pinapadali mo ang mga bagay-bagay para sa lahat ng iba pa.

42%

ng mga adult sa U.S. ay may kahit man
lang dalawang chronic na kondisyon
gaya ng mataas na presyon ng dugo,
abnormal na cholesterol, o diabetes.¹

Makakita ng mga tip sa kalusugan sa susunod na pahina.



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

8 ESSENTIALS PARA PAGANDAHIN ANG KALUSUGAN MO.

Sundin ang mga pang-araw-araw na habit na ito para sabay-sabay na mas palakasin pa ang bawat sistema.

Kumain nang mas malusog

sa pamamagitan ng pagpili
sa malulusog na whole food.



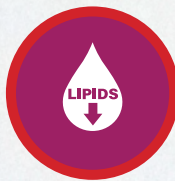
Bantayan ang timbang

sa pamamagitan ng
malusog na pagkain at
regular na aktibidad.



Kontrolin ang cholesterol

sa pamamagitan ng pagpili
sa malulusog na fat.



Bantayan ang presyon ng dugo

sa pamamagitan ng pagpapababa sa
pagkonsumo ng maaalat, pagtulog
nang sapat, pagpapanatili ng malusog
na timbang, at pananatiling aktibo.



Maging mas aktibo

sa pamamagitan ng regular
na pisikal na aktibidad na
nae-enjoy mo.



Magkaroon ng sapat na tulog

sa pamamagitan ng pagsisikap na
magkaroon ng 7-9 na oras na tulog
bawat gabi.



Bantayan ang blood sugar

sa pamamagitan malusog na pagkain,
pag-eehersisyo, at pagpapanatili
ng malusog na timbang.



Huminto sa paggamit ng tabako

sa pamamagitan ng paghinto sa
paggamit ng mga inhaled nicotine
delivery product na kinabibilangan
ng mga tradisyonal na sigarilyo,
mga e-cigarette, at pagve-vape.



HANDA KA NA BANG KUMONEKTA SA MAS MALUSOG NA IKAW?

Gawin ang Unang Hakbang:

www.heart.org/myCKMhealth
(website sa Ingles)

Tiyaking makipag-usap sa iyong team
ng pangangalaga at magtanong kung
kailangan.

MGA FOUNDING SPONSOR



MGA SUPPORTING SPONSOR

