



American
Heart
Association.

Live Fierce™
Be Well

30
días de corazón

Patrocinado a nivel local por



Select
Health



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





El secreto para avanzar
es comenzar.
-Mark Twain



Podemos hacer todo lo que
queramos si perseveramos el
tiempo suficiente.
-Helen Keller



¡Te damos la bienvenida a 30 días de corazón!

Una mejor salud empieza con un pequeño paso. Cuando tomaste esta revista médica, ya diste ese paso. ¡Felicitaciones!

Nuestro equipo de Select Health sabe que hacer un cambio puede ser difícil, ya sea por el tiempo, las obligaciones familiares, los plazos laborales o simplemente porque no sabes por dónde empezar. Por eso, nos unimos con la American Heart Association para ayudarte a vivir al máximo y estar bien, con un programa que enseña maneras simples de mejorar la salud de tu cerebro y tu corazón desde el hogar.

Un método fácil, pero efectivo de controlar tu salud es llevar un seguimiento de tus hábitos saludables. Si documentas tus actividades diarias, como las rutinas de ejercicios, las elecciones alimentarias, las técnicas para el control del estrés y otros factores del estilo de vida, podrás obtener información valiosa sobre la salud de tu corazón y tu bienestar mental. Te animamos a usar esta revista médica para llevar un seguimiento de tus desafíos y logros y, al mismo tiempo, aprender consejos útiles para tomar decisiones fundamentadas y mantener un estilo de vida saludable. Invita a tus amigos, familiares y colegas a tomar o descargar este folleto y asumir el desafío contigo.

Al final de este proceso, esperamos que adoptes los hábitos saludables para el corazón que hayas adquirido en 30 días de corazón.

¡Queremos ver tu progreso en el camino! Participa en la conversación compartiendo actualizaciones en las redes sociales con el hashtag #30DaysofHeart y etiqueta a @SelectHealth.



Dra. Kenny Bramwell, FACEP, FAAP
Directora Médica Sénior



Pasemos a lo físico digital

30 días de corazón es un proceso para ti y tu corazón. Te invitamos a participar en la conversación en línea en 30Days.Heart.org, o busca el hashtag **#30DaysofHeart** y accede a una red de soporte mayor, porque no estás en soledad y otros corazones esperan para animarte.

Tal vez conozcas a otra persona que esté viviendo una situación similar y necesite este desafío más que tú. Es posible que se sienta inspirada para mejorar la salud de su corazón cuando vea cómo tú lo haces. Y es posible que eso pueda salvar su vida.

Comparte solo lo que te parezca adecuado. ¡El ánimo adicional de los seres queridos te ayudará a avanzar y hasta podría inspirar a otros a vivir de manera más saludable!



Life's Essential 8[®]

¿Quieres estar más saludable, pero no sabes por dónde empezar? ¡Es más fácil de lo que parece! Representamos una vida sana con los siete indicadores de salud más significativos y rastreables, a los que llamamos Life's Essential 8[®] (los 8 pasos esenciales de la vida). Estos ocho pasos pueden dar lugar a GRANDES cambios. Realiza una evaluación de salud en MyLifeCheck.org para conocer tu estado actual.



30 días de corazón no debe reemplazar un plan médico personalizado, por lo que debes hablar con tu médico sobre el programa a fin de asegurarte de que sea adecuado para ti.

Lista de verificación previa al desafío

Prepárate:

No correrías una maratón sin entrenar ni rendirías un examen sin estudiar. Así que asegúrate de revisar 30 días de corazón y prepararte para lo que viene. Ve a comprar comestibles. Crea alertas del calendario. Visualiza los próximos 30 días de vivir con un corazón más sano.

Asume la responsabilidad:

Pídele a alguien de tu confianza que te ayude a mantenerte en el camino.

Esta persona tiene tu permiso para involucrarse y animarte a seguir adelante de una manera amable. Elige a tu pareja, un amigo, un familiar, un colega o un mentor: cualquier persona que te dé fortaleza. Su función es ayudarte a mantenerte en el camino o, mejor aún, ¡asumir el desafío contigo!

Elige una fecha de inicio:

Puedes empezar hoy, pero lo harás mejor cuando decidas el momento ideal. El inicio del mes puede ser una buena opción para seguir adelante, pero después de todo, es tu corazón. Elige una fecha de inicio que mejor se adapte a tu estilo de vida.

Conoce tus cifras:

La presión arterial es uno de los mejores indicadores de la salud cardíaca. Antes de empezar 30 días de corazón, visita una farmacia local o YMCA y mide tu presión arterial. Esto te indicará el estado de tu corazón y te dará un valor inicial para llevar un seguimiento en el tiempo.

Reconsidera el hábito de fumar:

Fumar representa un riesgo más alto de sufrir enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y cáncer. También aumenta el riesgo para quienes te rodean. Hazle un favor a todos y deja de fumar durante los 30 días de corazón. Crea una meta razonable para el próximo mes, ya sea reducir el consumo de tabaco a la mitad o dejarlo por completo.

Juramento de lealtad a tu corazón

Yo, _____, por medio del presente documento, juro lealtad a mi corazón por los próximos treinta (30) días. Hago esto por voluntad propia, ya que soy totalmente responsable de mi cuerpo. No culparé ni criticaré a nadie, incluida mi persona, por mi salud y bienestar. Reflexionaré y buscaré maneras de satisfacer mis necesidades de una forma que no dañen mi corazón ni el de mis seres queridos. Mantendré el enfoque y seguiré adelante, porque vivir de una manera que sea saludable para el corazón es un compromiso para toda la vida.

Comenzaré 30 días de corazón por los siguientes motivos:

- Tener una mejor salud general
- Ser un ejemplo para los demás
- Tener más energía
- Bajar de peso y tener un índice de presión arterial saludable
- Controlar la presión arterial y el colesterol
- Reducir el estrés o la glucemia
- Lucir y sentirme mejor
- Minimizar los problemas de salud futuros

Mejorar la salud de mi corazón llevará tiempo, pero haré mi mejor esfuerzo porque quiero tener una vida larga y saludable. Adquiriré hábitos saludables y utilizaré el conocimiento adquirido por mucho tiempo después de que termine el desafío.

Estos son algunos obstáculos a los que podría enfrentarme:

Para lidiar con esos obstáculos, planeo realizar lo siguiente:

Pongo a mi corazón como prioridad porque quiero estar presente para mí y mis seres queridos. Solo podré hacerlo si cuido de mi gran y hermoso corazón activo.

Participante

Fecha

Testigo

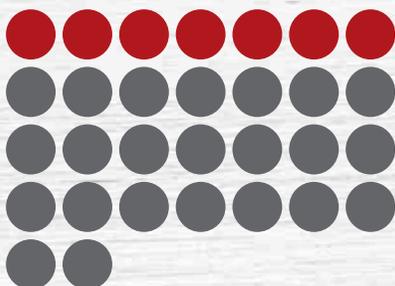
Fecha

Patrocinado a nivel local por

SEMANA 1

Pon los cimientos

Simplifica tu proceso de 30 días de corazón definiendo la actitud para todo el mes. Estas actividades SIEMPRE son buenas para el corazón, así que ¡repítelas tan seguido como sea posible!



¡Comprométete a tener un corazón más saludable!

Publica un video con el hashtag **#30DaysofHeart**. Cuéntanos quién eres, de dónde eres y por qué quieres vivir una vida larga y saludable. Invita a tus amigos y familiares a seguirte y darte apoyo... ¡o a sumarse a la diversión!



Comparte tu video con el hashtag **#30DaysofHeart**

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY:



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



De acuerdo con las investigaciones, los estilos de vida saludables se pueden replicar por las redes sociales. Por este motivo, sin importar si eres una persona solitaria o sociable, comparte con orgullo.

Hidrátate

¿Qué bebida con cero calorías le da energía a cada célula de tu cuerpo?

Mantener una buena hidratación es muy importante. Cuando estamos hidratados, el corazón no bombea con tanto esfuerzo. Si sientes hambre o tienes antojo de un bocadillo, primero intenta beber agua. Es posible que te quite el apetito.



Muestra tu
oxígeno líquido
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



Lleva contigo una botella reutilizable. Puedes agregar frutas frescas para darle sabor. ¡Reemplaza las bebidas azucaradas durante todo el mes! Hagas lo que hagas, bebe más agua.



Deja la sal

El sodio lleva el agua a los vasos sanguíneos, lo que hace que se ralentice el flujo sanguíneo. ¡Dale un descanso a tu corazón! Busca alimentos sin sodio o que tengan poca cantidad. Experimenta con especias, hierbas y cítricos para realzar el sabor natural de los alimentos.



Cuéntales a los demás cómo eliminaste la sal hoy con **#30DaysofHeart**



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



Intenta no consumir más de 2,300 miligramos (mg) al día. Recomendamos un consumo menor que 1,500 mg al día para la mayoría de los adultos.



Duerme toda la noche

¡Mereces sentirte como una persona renovada! Evita la cafeína después de las 4 p. m. No consumas alcohol ni refrigerios en las noches. Da un paseo para gastar energía. Apaga las pantallas brillantes. Bebe algún té que propicie el sueño. Usa una máquina que genere ruido blanco. Haz lo que sea necesario para dormirte lo suficientemente temprano y poder descansar toda la noche.



Pide consejos a otras personas para dormir más **#30DaysofHeart**

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



La mayoría de las personas necesitan dormir entre 6 y 8 horas por día. Dormir demasiado o muy poco puede aumentar el riesgo de tener problemas cardiovasculares.

Una porción de frutas o verduras frescas

Empecemos con una, solo una. Pero hay una condición: debe estar FRESCA. No puede estar empanizada, untada en mantequilla, rebozada, frita ni enlatada. Las frutas y verduras suelen tener un alto contenido de vitaminas, minerales y fibras, además de bajos niveles de calorías y sodio. Trata bien a tu cuerpo. ¡Come según los colores del arcoíris!



Comparte tu selección saludable utilizando **#30DaysofHeart**



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



De acuerdo con las investigaciones, los multivitamínicos y suplementos alimenticios no son tan beneficiosos como una variedad de frutas y verduras frescas.



Ponte de pie cada una hora

Hoy en día, cada vez trabajamos más desde el hogar. Permanecer en posición sentada por mucho tiempo es un factor importante que contribuye a la obesidad y las enfermedades cardíacas. Establece un recordatorio cada una hora para ponerte de pie y estirar las piernas. Tu corazón te lo agradecerá.



¡Ponte de pie y
tómate una selfie!
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



De acuerdo con las investigaciones, reducir el tiempo que permanecemos en posición sentada a una o dos horas al día podría mejorar la salud cardiovascular en el futuro.



Descansa. Reflexiona. Revisa.

DÍA 7

¡Felicitaciones! Sobreviviste la semana 1 de tus 30 días de corazón. No fue tan difícil, ¿verdad? Registra tus logros y dificultades, y prepárate para la próxima semana.

○ Comparte el "LOGRO" más importante de la semana 1 con el hashtag **#30DaysofHeart**

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE ESTA SEMANA



Logros:

Dificultades:

Recibí ánimo de:

Desafío favorito:

Desafío que menos me gustó:

Aprendí:

Podría haber tenido un mejor desempeño con:

Conclusiones de la semana 1:

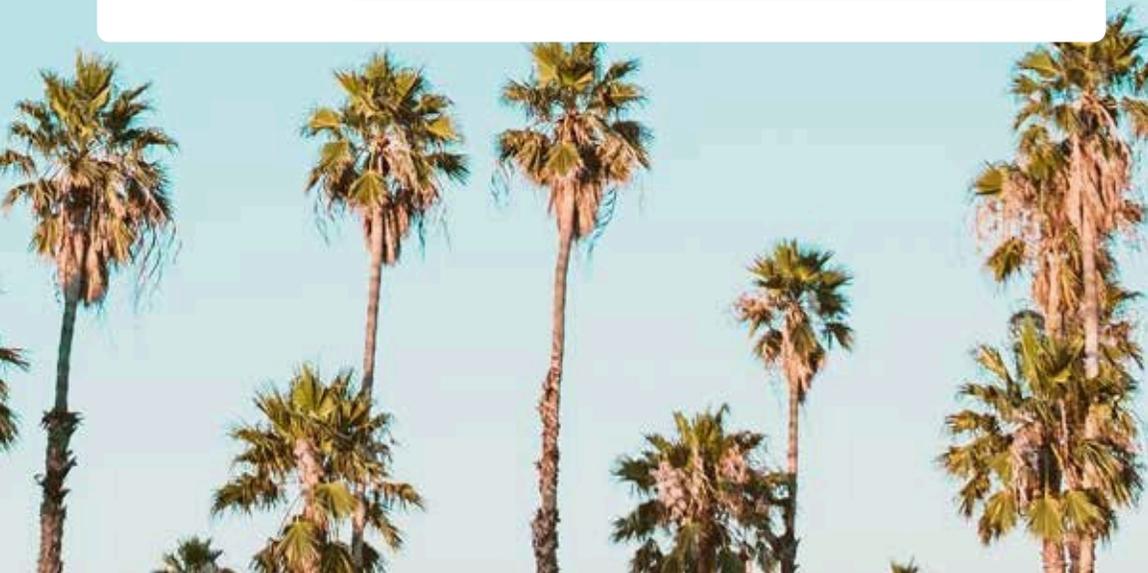
La semana próxima, voy a:



CONSEJO
DE LA AHA



¡Sigue el hashtag #30DaysofHeart y envía corazones a desconocidos para darles tu apoyo!

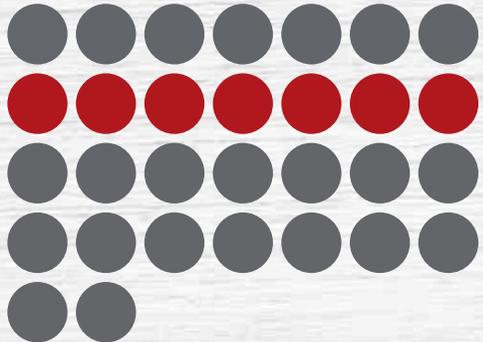


SEMANA 2



Encuentra tu ritmo

En la semana 1, demostraste que unos pocos pasos pequeños cada día pueden conducir a un corazón más sano. Esta semana continúa a partir de esa idea. Encuentra tu ritmo y avanza.



Di no a las bebidas azucaradas

La mayoría de los estadounidenses consumen casi 20 cucharaditas de azúcares añadidos cada día.

Esto representa el triple del límite diario recomendado para mujeres y el doble del recomendado para hombres. Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcares añadidos. Deja de consumir bebidas dulces. Di que SÍ a un corazón más sano.



Muestra tus
bebidas
saludables
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



¡Reconsidera lo que bebes! El alcohol, los refrescos, los jugos, los téis dulces, las bebidas energizantes y las bebidas con café suelen estar cargadas de azúcares y calorías ocultas.

Mantén una actitud positiva

Hoy, **oblígate a sonreír aunque no tengas ganas de hacerlo.** Respira profundo cuando empiece a subir tu presión arterial. Da un paso al costado. Deja ir las frustraciones.

Si te hablas con negatividad, generas estrés, lo que puede debilitar el corazón. Un simple cambio de perspectiva puede marcar la diferencia.



¡Pídeles a tus seres queridos energía positiva!
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO DE LA AHA



Un poco menos de estrés ayuda a tu corazón a estar bien. Recuerda esto: Eres suficiente, tienes todo para brillar.

Prueba una fruta o verdura nueva

Lo mejor es consumir frutas y verduras de estación y de origen local.

Por suerte, en Florida tenemos acceso a frutas tropicales frescas y de estación. Prueba algo nuevo, como mamey, guayaba o maracuyá.



Dale un mordisco
y captura
tu reacción
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



Las frutas y verduras suelen estar libres de grasas trans y tienen bajos niveles de grasas saturadas y una cantidad muy pequeña o nula de sodio.



Camina por 15 minutos

¿Tienes un día ocupado en el trabajo?

Camina por el edificio o haz una reunión caminando. ¿Debes ir a la tienda?

Estacionate un poco más lejos y permanecé en movimiento por 15 minutos antes de buscar lo que necesitas. ¡No empieces la compra hasta que te hayas movido lo suficiente!



¡Muéstranos
tus caminatas!
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



De acuerdo con las investigaciones, caminar a paso ligero puede ser tan bueno para la salud como correr.

¡Tómate una pausa!

Puede que hoy, en algún momento, sientas frustración, estrés o ansiedad. Cuando aumente tu frecuencia cardíaca, tómate una PAUSA.

Haz una cuenta regresiva desde 10.

Respira profundo un par de veces. Sal a caminar o ve a otra habitación a pensar un poco.

Llama a un amigo, escucha música o medita.



Comparte lo que ocurrió cuando te tomaste una pausa

#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



De acuerdo con las investigaciones, el estrés, la hostilidad y la depresión podrían estar asociados a un riesgo mayor de ataque o derrame cerebral, así que ¡dale un descanso a tu corazón!

No comas carne

¿Sabías que el colesterol solo se encuentra en productos de origen animal, incluidos los huevos y lácteos?

Las personas pueden mantenerse nutridas mientras limitan o eliminan el consumo de carne. Busca productos agrícolas que sean de temporada en tu región. Consume cereales integrales, frijoles, frutas, verduras y hortalizas de hojas verdes para una alimentación completa y nutritiva.



Muéstranos tu plato sin carne
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA

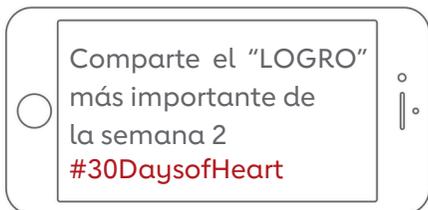


Evitar la carne puede ayudarte a consumir menos grasas totales, saturadas, trans, y colesterol.

Descansa. Reflexiona. Revisa.

DÍA 14

¡Felicitaciones! ¡Cumpliste otra semana! ¿Has notado algún cambio en tu nivel de energía o estado de ánimo? Registra tus logros y dificultades, y felicítate por tu esfuerzo.



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE ESTA SEMANA



Logros: _____

Dificultades: _____

Recibí ánimo de: _____

Desafío favorito: _____

Desafío que menos me gustó: _____

Aprendí: _____

Podría haber tenido un mejor desempeño con: _____

Conclusiones de la semana 2: _____

La semana próxima, voy a: _____

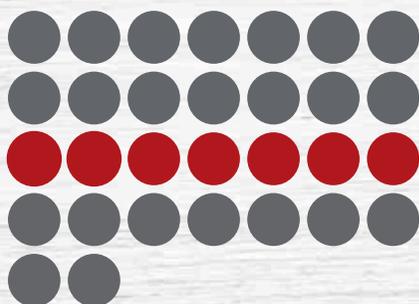


Busca el hashtag #30DaysofHeart y empieza una conversación con otro campeón del corazón.

SEMANA 3

Un paso más

¡Estás a mitad de camino! Ya sentaste las bases, te pusiste de pie y encontraste el equilibrio. Ahora es momento de poner a latir ese gran y hermoso corazón.



Controla tu presión arterial

Pasa por la farmacia más cercana, mídete la presión arterial de forma gratuita y anota tus cifras. La presión arterial alta es el principal factor de riesgo para enfermedades cardíacas. El estrés arterial puede provocar un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral, insuficiencia cardíaca y otros problemas graves de salud.



Invita a otras personas a que también conozcan sus cifras
#30DaysofHeart



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



REGISTRA
UN LOGRO



Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufren de presión arterial alta. Esto significa que su presión sistólica (el número más alto) es superior a 130 o su presión diastólica (el número más bajo) es superior a 80.

Practica la gratitud

Los estudios clínicos indican que practicar la gratitud puede tener un efecto notable y duradero en la vida de una persona, como tener una presión arterial más baja y un mejor sistema inmunitario. Al final del día, anota las tres cosas por las que sientas más gratitud. Para obtener puntos adicionales, haz esto todos los días.



○ Cuéntanos
(o muéstranos) el
motivo de tu gratitud 
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



De acuerdo con las investigaciones, las personas más agradecidas tienen niveles menores de inflamación y un corazón más sano.

Agrega color a tu receta cipe favorita

Date un gusto comiendo tu plato **FAVORITO**.

¿Cuál es la trampa? Debes incorporar frutas y verduras que no incluías antes. ¿Ya ves? ¡Es fácil! Las frutas y verduras aportan nutrientes beneficiosos, como vitaminas, minerales, grasas saludables, proteínas, calcio, fibra y antioxidantes, entre otros.



No te lo guardes.
¡Muestra ese plato
colorido!



#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



¿Necesitas inspiración? Visita [Recipes.Heart.org](https://www.recipes.heart.org) y encontrarás más de 300 recetas para tener un corazón sano.

Meditación consciente

Tómate un descanso de 15 minutos, siéntate tranquilamente y concéntrate en tu respiración. Presta atención a cómo se siente tu cuerpo. Cuando la mente se distraiga (y lo hará), concéntrate de nuevo en la respiración. Estudios recientes han presentado resultados prometedores sobre el impacto de la meditación en la reducción de la presión arterial. Ommm.



Cuéntales a otros
cómo te sentiste
al meditar

#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



La meditación puede ayudarte a controlar el estrés, dormir mejor, alcanzar un mayor equilibrio e incluso reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Control de las porciones

Seamos realistas: nuestros ojos suelen ser más grandes que nuestros estómagos. Alrededor del 70% de los estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad. Hoy, come lo que necesites y nada más.



¡Muéstranos
tus porciones!
#30DaysofHeart



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



Usa platos más pequeños. Come a un ritmo lento y presta atención a cada bocado. Detente cuando sientas saciedad moderada. Evita los refrigerios innecesarios antes de dormir.



Pasa una hora al aire libre

Sí, ¡una hora completa! Caminar de tu vehículo al edificio NO cuenta. Explora un lugar nuevo, trabaja en el jardín o ve de excursión. Presta atención a todos tus sentidos y deja que tu cuerpo y mente se concentren en la naturaleza. ¡No te olvides de hidratarte y cuidar tu seguridad!



○

¡Muéstranos la vista!
#30DaysofHeart

○

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



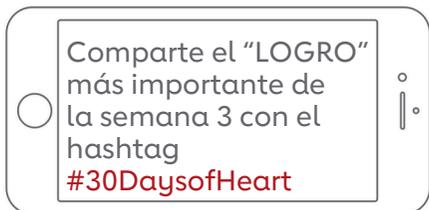
La luz del sol puede mejorar tu estado de ánimo y aumentar los niveles de vitamina D.



Descansa. Reflexiona. Revisa.

DÍA 21

¡Completaste la semana 3! ¿Te sorprendiste? ¿Comenzaste a desarrollar nuevos hábitos? Registra tus logros y dificultades, y prepárate para el estiramiento en casa.



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE ESTA SEMANA



Logros:

Dificultades:

Recibí ánimo de:

Desafío favorito:

Desafío que menos me gustó:

Aprendí:

Podría haber tenido un mejor desempeño con:

Conclusiones de la semana 3:

La semana próxima, voy a:

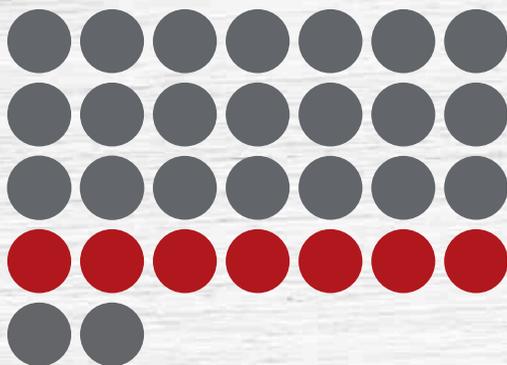


¡Explora el hashtag #30DaysofHeart, anima a otras personas y replica algunas de sus ideas!

SEMANA 4

Con mucha energía

¿Escuchaste? Es el sonido de tu corazón latiendo por tu versión más saludable. Hiciste un buen trabajo manteniendo la dedicación, pero ahora es momento de subir el ritmo.



Sin azúcares añadidos

Los azúcares añadidos son calorías vacías con **zero nutrientes**. Pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad, presión arterial alta y colesterol alto. ¡Santo cielo! Lee las etiquetas de los alimentos. Las frutas frescas son una buena opción, pero evita el jarabe de maíz alto en fructosa, la miel, la melaza e incluso los concentrados de jugo de fruta.



Muéstranos
qué alimentos
azucarados
abandonaste
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



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.



Noche de cita... ¡contigo!

Llama a la niñera, termina los deberes pendientes, apaga las pantallas y haz lo que te haga feliz. ¿Iniciar un proyecto de arte? ¿Escuchar tu álbum favorito? ¿Visitar tu sitio favorito? ¡Sí, sí y sí! Solo hay una regla: nada de críticas. En cambio, cárgate de positividad, perdón y aceptación. ¡Te mereces TU mejor versión!



Cuéntanos sobre
tu cita contigo
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



Hay una sola persona que está presente en cada minuto de tu vida y solo un corazón que te mantiene con vida. ¡No lo olvides!



Frutas o verduras en todas las comidas

Es bueno incorporar más frutas y verduras porque traen una variedad de beneficios para la salud, como la pérdida de peso. Para consumir diariamente las porciones recomendadas, agrega color a cada comida o refrigerio durante el día.



Muéstranos tus bocados llamativos y sabrosos
#30DaysofHeart



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



Recomendamos comer cinco porciones de verduras y cuatro porciones de frutas por día.

Muévete más a conciencia

Los movimientos conscientes, como los del yoga, taichi y qi gong, combinan posturas y movimientos con concentración, técnicas de respiración, meditación o relajación. Otras formas de ejercicio, como caminar, correr, bailar e incluso el hula-hula se pueden practicar como una forma de movimiento consciente.



¡Cuéntanos cómo moviste el cuerpo a conciencia hoy!
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO DE LA AHA



Los estudios recientes sugieren que el yoga podría tener beneficios para la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la ansiedad y la depresión.



Comidas 100% caseras

Si va a ingresar en tu cuerpo, no puede venir de una lata o un recipiente previamente empaquetado. Conocer cada ingrediente que entra en tu cuerpo facilita la reducción del sodio, el azúcar y otros ingredientes que dañan el corazón. ¡Nadie dijo que ser saludable era fácil!



Presume sobre tu experimento casero, incluso si salió mal
#30DaysofHeart



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO
DE LA AHA



Los alimentos envasados suelen ocultar azúcar añadido, ingredientes poco saludables y conservantes con sodio que prolongan su vida útil.

Haz que circule la sangre

Dedica media hora a hacer ejercicio aeróbico de intensidad moderada para hacer circular la sangre. Divide el tiempo en segmentos más cortos si lo necesitas. Usa las escaleras. Haz saltos de tijeras. Camina a paso ligero. Usa la máquina elíptica. Solo asegúrate de mantener una buena hidratación durante el día y respira profundo mientras te enfías.



¡Muestra tus movimientos!
#30DaysofHeart

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



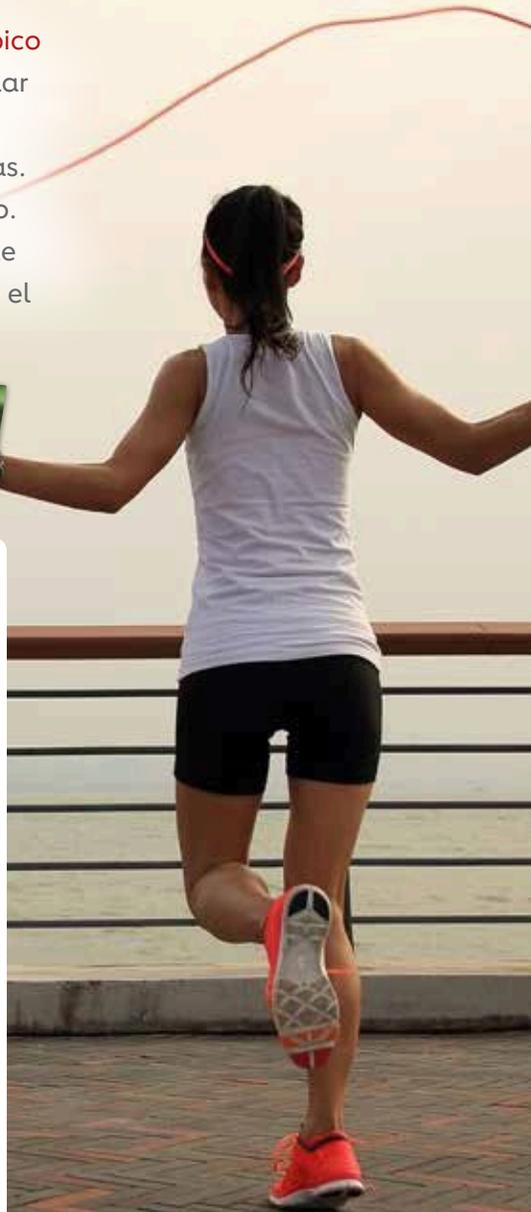
REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO DE LA AHA



Recomendamos realizar 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada todas las semanas para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ataque o derrame cerebral.



Descansa. Reflexiona. Revisa.

DÍA 28

¡Completaste la semana 4! Comienza a pensar en cómo mantener la racha de entrenamiento saludable los próximos 30 días.
ADVERTENCIA: Si el cinturón te queda flojo, es hora de pensar en usar pantalones más pequeños.



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE ESTA SEMANA



Logros: _____

Dificultades: _____

Recibí ánimo de: _____

Desafío favorito: _____

Desafío que menos me gustó: _____

Aprendí: _____

Podría haber tenido un mejor desempeño con: _____

Conclusiones de la semana 4: _____

La semana próxima, voy a: _____



Busca el hashtag #30DaysofHeart. Dale Me gusta. Dale Me encanta. Comenta. Elogia. Alienta. Ayuda. Anima. Apoya.

ÚLTIMOS
DÍAS

Convierte 30 días de corazón en tu estilo de vida

¡Lo lograste! El trabajo duró terminó, pero el proceso recién comienza. Tu corazón merece muchos meses más, o incluso años, de vida saludable. Usa los últimos días para empezar a incorporar lo que aprendiste en una relación activa, duradera y comprometida con tu corazón.

Inicia un diario del corazón

Registra tu presión arterial. Intenta hacerlo todos los meses o incluso todas las semanas. Registra tu progreso. Busca maneras de llevar un seguimiento de tu consumo de agua y calorías, los minutos de ejercicio, los pasos que hiciste, las horas que dormiste, tu peso, y cualquier otro dato que pueda demostrar cómo el día de hoy fue parte de tu proceso hacia un corazón sano.



Muéstranos tu diario con el hashtag **#30DaysofHeart**

CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



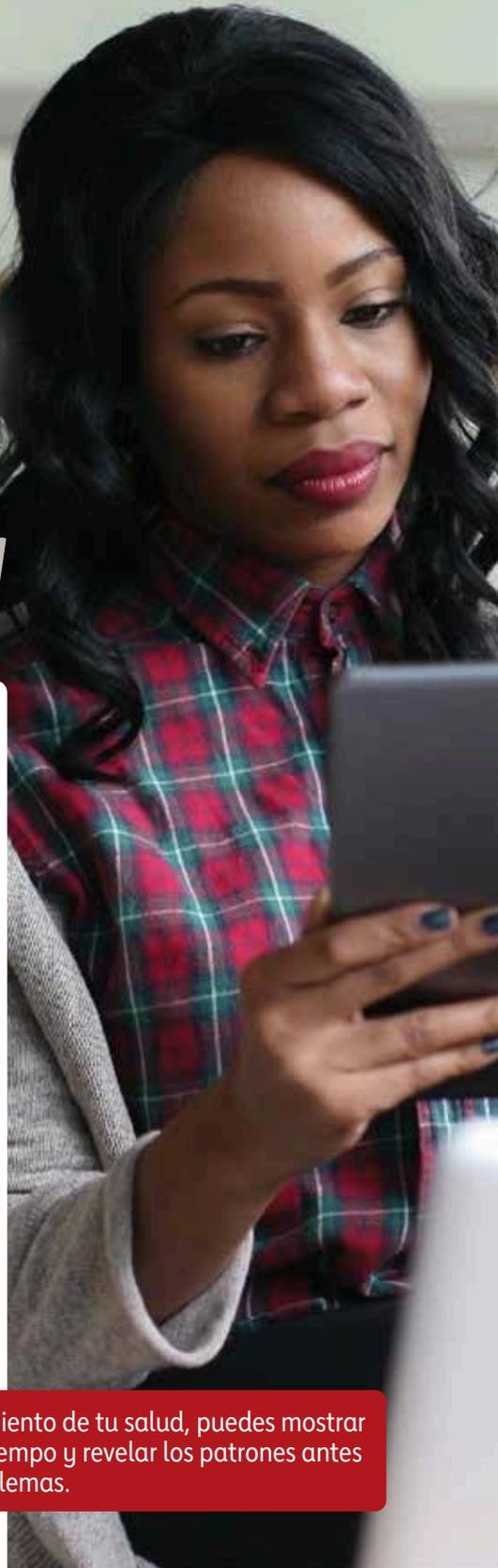
REGISTRA UN LOGRO



CONSEJO DE LA AHA



Si llevas un seguimiento de tu salud, puedes mostrar el progreso en el tiempo y revelar los patrones antes de que surjan problemas.



Súmate a la defensoría del corazón

¡FELICITACIONES! Te comprometiste con tu corazón durante todo un mes. Quita las ruedas de entrenamiento y crea hábitos saludables, porque llegamos para quedarnos. Busca maneras de compartir con otras personas lo que aprendiste y, lo que es más importante, cuida tu corazón.



Invita a otros a asumir el desafío
#30DaysofHeart



CALIFICA TU DESEMPEÑO DE HOY



REGISTRA UN LOGRO





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



¿Lo lograste? ¡Envíalo por correo postal!



Live Fierce™
Be Well

Te queremos enviar algo especial por haber completado 30 días de corazón. ¿Cómo te fue? Cuéntanos qué desafíos diarios completaste y coméntanos tus ideas para mejorar el programa. Apreciamos tu honestidad. Si te perdiste unos días, no te preocupes. Recuerda: sin críticas. Esperamos que hayas descubierto maneras simples y entretenidas de cuidar tu corazón.

- 1. ¡Asume el compromiso CONTIGO!
- 2. Hidrátate
- 3. Una fruta o verdura
- 4. Una noche COMPLETA de descanso
- 5. Deja la sal
- 6. Ponte de pie cada una hora
- 7. Semana 1: Descansa. Reflexiona. Revisa.
- 8. Di NO a las bebidas azucaradas
- 9. Mantén una actitud positiva
- 10. Prueba una fruta o verdura NUEVA
- 11. Caminata de 15 minutos
- 12. ¡Tómate una PAUSA!
- 13. Comida vegetariana o sin carne
- 14. Semana 2: Descansa. Reflexiona. Revisa.
- 15. Controla la presión arterial
- 16. Practica la gratitud
- 17. Agrega color a una receta
- 18. Meditación consciente
- 19. Control de las porciones
- 20. Permanece al aire libre durante una hora
- 21. Semana 3: Descansa. Reflexiona. Revisa.
- 22. Sin azúcares añadidos
- 23. Noche de cita... contigo
- 24. Frutas o verduras en cada comida
- 25. Muévete más a conciencia
- 26. Comida 100% casera
- 27. Haz que circule la sangre
- 28. Semana 4: Descansa. Reflexiona. Revisa.
- 29. Inicia un diario del corazón
- 30. ¡Súmate a la defensoría del corazón!

Comentarios, inquietudes o sugerencias:

- Sí, envíenme algo especial por completar 30 días de corazón e información sobre la American Heart Association. Envía un correo electrónico a aha.utah@heart.org

Nombre _____

Dirección de correo electrónico _____

Número de teléfono _____

Dirección postal _____

Garantizamos un 100% de privacidad. No compartiremos la información.

Enviar un correo postal a:

ATTN 30 Days of Heart

American Heart Association

230 South 500 East, Ste. 465

Salt Lake City, UT 84102

Patrocinado a nivel local por





American
Heart
Association.

Live Fierce™
Be Well



Patrocinado a nivel local por



**Select
Health**