



American Heart Association.
Life's Essential 8™

Los 8 Pasos Esenciales
Para Mi Salud



MEJORE SU
ALIMENTACIÓN



SEA MÁS ACTIVO



DEJE EL TABACO



DUERMA LO
SUFICIENTE



CONTROLE SU
PESO



CONTROLE EL
COLESTEROL



CONTROLE LA
GLUCEMIA



CONTROLE LA
PRESIÓN ARTERIAL

Obtenga más información e:
heart.org/lifes8



American Heart Association.
Life's Essential 8™

Los 8 Pasos Esenciales
Para Mi Salud



MEJORE SU
ALIMENTACIÓN



SEA MÁS ACTIVO



DEJE EL TABACO



DUERMA LO
SUFICIENTE



CONTROLE SU
PESO



CONTROLE EL
COLESTEROL



CONTROLE LA
GLUCEMIA



CONTROLE LA
PRESIÓN ARTERIAL

Obtenga más información e:
heart.org/lifes8