



# Reduzca el estrés de su corazón

## Febrero es el Mes del corazón americano

**En Estados Unidos, 1 de cada 4 muertes es consecuencia de una enfermedad cardíaca, lo que convierte a esta enfermedad en la principal causa de muerte en el país. Además, la mitad de los estadounidenses corren el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, y esta estadística continúa en aumento. Algunos tipos de enfermedades cardíacas son las siguientes: arritmias, insuficiencia cardíaca, infarto y accidente cerebrovascular.**

**Febrero es el Mes del corazón en Estados Unidos, por lo que es importante entender que, aunque las enfermedades cardíacas pueden ser mortales, también se pueden prevenir en la mayoría de las personas. Los factores de riesgo son la presión arterial alta, los niveles elevados de colesterol, el tabaquismo y la inactividad física.**

**La dieta y el ejercicio son las mejores formas de reducir el riesgo de padecer complicaciones cardíacas. Hable con su médico sobre la salud de su corazón y las primeras señales de alerta.**