



## Healthy habits, happy heart

You can help avoid future heart problems by making healthy changes today. And the same habits that help keep your heart strong also reduce your risk for other conditions – another good reason to take these health tips to heart.

### Know your numbers

Get regular screenings with your doctor to keep tabs on your blood pressure and body mass index (BMI). Blood pressure over 120/80 and BMI of 25 or higher are both linked to increased risk for heart disease and stroke.\*

### Stand up for your health

The more you sit, the higher your risk for heart problems. Try standing when you'd normally sit, like when you're watching TV – or setting a reminder on your phone to get up and move once an hour.

### Get the facts on fats

Some fats are healthier than others. Unsaturated fats like olive oil and avocado are considered superfoods you should eat often – whereas you should limit saturated fats like butter, and avoid trans fats altogether.

Visit [kp.org/heart](https://kp.org/heart).

\*American Heart Association

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101



## Show your heart some love

You can help avoid future heart problems by making healthy changes today. And the same habits that help keep your heart strong also reduce your risk for other conditions – another good reason to take these health tips to heart.

### Know your numbers

Get regular screenings with your doctor to keep tabs on your blood pressure and body mass index (BMI). Blood pressure over 120/80 and BMI of 25 or higher are both linked to increased risk for heart disease and stroke.\*

### Stand up for your health

The more you sit, the higher your risk for heart problems. Try standing when you'd normally sit, like when you're watching TV – or setting a reminder on your phone to get up and move once an hour.

### Get the facts on fats

Some fats are healthier than others. Unsaturated fats like olive oil and avocado are considered superfoods you should eat often – whereas you should limit saturated fats like butter, and avoid trans fats altogether.

Visit [kp.org/heart](https://kp.org/heart).

\*American Heart Association

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101



## Hábitos saludables para un corazón contento

Puede evitar futuros problemas del corazón si hace cambios saludables hoy. Además, los mismos hábitos que ayudan a mantener un corazón fuerte también permiten reducir el riesgo de padecer condiciones diferentes: otra buena razón para tomarse en serio estos consejos saludables.

### Conozca sus valores

Hágase exámenes regularmente con su médico para llevar un registro de su presión arterial y de su índice de masa corporal (IMC). La presión arterial de más de 120/80 y un IMC de 25 o más están vinculados a un aumento del riesgo de padecer enfermedades del corazón y ataques cerebrales.\*

### Luche por su salud

Mientras más tiempo permanezca sentado, mayor será el riesgo de padecer problemas del corazón. Intente estar de pie cuando normalmente estaría sentado –por ejemplo, cuando ve televisión– o configurar un recordatorio en su teléfono para levantarse y moverse una vez por hora.

### Conozca mejor los tipos de grasas

Algunas grasas son más saludables que otras. Las grasas no saturadas, como el aceite de oliva y el aguacate, se consideran súperalimentos que debemos comer a menudo, mientras que se deben restringir las grasas saturadas como la mantequilla, y evitar por completo las grasas trans.

Vaya a [kp.org/corazon](http://kp.org/corazon).

\* American Heart Association

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101



## Dele más amor a su corazón

Puede evitar futuros problemas del corazón si hace cambios saludables hoy. Además, los mismos hábitos que ayudan a mantener un corazón fuerte también permiten reducir el riesgo de padecer condiciones diferentes: otra buena razón para tomarse en serio estos consejos saludables.

### Conozca sus valores

Hágase exámenes regularmente con su médico para llevar un registro de su presión arterial y de su índice de masa corporal (IMC). La presión arterial de más de 120/80 y un IMC de 25 o más están vinculados a un aumento del riesgo de padecer enfermedades del corazón y ataques cerebrales.\*

### Luche por su salud

Mientras más tiempo permanezca sentado, mayor será el riesgo de padecer problemas del corazón. Intente estar de pie cuando normalmente estaría sentado –por ejemplo, cuando ve televisión– o configurar un recordatorio en su teléfono para levantarse y moverse una vez por hora.

### Conozca mejor los tipos de grasas

Algunas grasas son más saludables que otras. Las grasas no saturadas, como el aceite de oliva y el aguacate, se consideran súperalimentos que debemos comer a menudo, mientras que se deben restringir las grasas saturadas como la mantequilla, y evitar por completo las grasas trans.

Vaya a [kp.org/corazon](http://kp.org/corazon).

\* American Heart Association

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101