

Mejorar y mantener la salud cardiovascular, o CVH (por sus siglas en inglés), puede ayudarlo a disfrutar de una vida más larga y saludable. Una mejor CVH también se asocia con la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, demencia y otros problemas de salud importantes.

Life's Essential 8 describe algunos sencillos pasos que puede seguir para llevar un estilo de vida más saludable.



DEJE EL TABACO

El uso de productos de administración de nicotina inhalada, que incluye cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos y vapeo, es la causa principal de muerte prevenible en los EE. UU., incluye aproximadamente un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas. Además, aproximadamente un tercio de los niños de los EE. UU. entre los 3 y los 11 años se encuentran expuestos al humo y vapor indirectos.



DUERMA LO SUFICIENTE

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el

osNbc NzJNoVxc c Vaos€JVNaRN NorB AocJVALc
 con enfermedades cardíacas.

Obtenga más información en heart.org/lifes8