



Don't skip a beat with your heart health

There's no better time to make heart-healthy changes, even though it can be challenging at first. Use these tips to learn what you can do to keep your heart healthy and encourage your loved ones to do the same.



Keep prevention top of mind

Taking steps to eat healthy, exercise, watch your cholesterol, manage stress, and maintain a healthy weight can help you prevent heart disease and other conditions. Not sure where to start? We have [plenty of tips](#) to help.



Understand common conditions

No two hearts are alike, and understanding your own can help you [identify common conditions](#) and get treatment if you need it. [Use this helpful tool](#) to find recommended screenings based on your health history.¹



Get the most from treatment and recovery

It can be challenging to know what steps to take if you or a loved one has a heart condition. Learn how to [prepare for each appointment](#) with your doctor.



Scan the QR code or visit kp.org/heart for more heart-healthy tips.

1. The online screening tool and chart above are for educational use only. They're not intended or designed as substitutes for the reasonable exercise of independent clinical judgment by practitioners, considering each patient's needs on an individual basis. Guideline recommendations apply to populations of patients. Clinical judgment is necessary to design treatment plans for individual patients.

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 • 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., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

Cuide la salud de su corazón

Siempre es un buen momento para hacer cambios que ayuden a cuidar la salud del corazón, aunque al principio pueda parecer difícil. Use estos consejos para averiguar qué hacer para tener un corazón saludable y alentar a sus seres queridos a que también lo hagan.



Priorice la prevención

Dar los pasos necesarios para tener una alimentación saludable, hacer ejercicio, revisar los niveles de colesterol, controlar el estrés y mantener un peso saludable puede ayudarle a prevenir las enfermedades del corazón y otras condiciones. ¿No sabe por dónde empezar? Podemos darle [muchos consejos](#) que le ayudarán.



Conozca las afecciones comunes

Cada corazón es diferente. Por eso, conocer el suyo puede ayudarle a [identificar afecciones comunes](#) y obtener tratamiento si es necesario. [Use esta herramienta útil](#) para averiguar qué pruebas de detección se recomiendan según sus antecedentes de salud.¹



Aproveche al máximo el tratamiento y la recuperación

Si usted o un ser querido tienen una enfermedad cardíaca, puede ser difícil saber qué pasos seguir. Averigüe cómo [prepararse para cada cita](#) con el médico.



Escanee el código QR o visite kp.org/corazon para obtener más consejos sobre la salud del corazón.

1. La herramienta de prueba de detección en línea y la tabla anterior solo tienen fines educativos. No están diseñadas con la intención de sustituir el criterio razonable e independiente de los profesionales médicos, que tienen en cuenta las necesidades de cada paciente en forma individual. Las recomendaciones de las pautas corresponden a las poblaciones de pacientes. El criterio médico es necesario para diseñar los planes de tratamiento para cada paciente en forma individual.

Estos son los 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 Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • 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., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057