



Don't skip a beat with your heart health

Nearly half of all Americans are at risk of heart disease.¹ Fortunately, you can make a big difference in your heart health with a few simple steps and a healthy mindset. Use these tips and tools to help maintain a heart-healthy lifestyle.



Keep prevention in mind

A healthy diet, regular sleep, and physical activity can help prevent heart disease and other conditions. Not sure where to start? We have [plenty of tips](#) to help you take control of your heart health.



Get regular screenings

Talk to your doctor about heart health screenings. These can help your care team track your risk for [heart conditions](#) and catch problems early.

You can use this [helpful tool](#) to find recommended screenings based on your health history.²



Explore total health support

Whether you're working on lifestyle changes, undergoing treatment, or recovering from a procedure, you have the [support to achieve your best outcome](#). Take advantage of the latest monitoring technology, support groups and classes, mental health resources, and more.

Visit kp.org/heart for more resources for a heart-healthy lifestyle.

1. "About Heart Disease," Centers for Disease Control and Prevention, accessed December 4, 2024. **2.** 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., 4000 Garden City Dr., Hyattsville, MD 20785 • 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., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



Cuide la salud de su corazón

Casi la mitad de los estadounidenses corre riesgo de tener una enfermedad cardíaca.¹ Afortunadamente, algunas medidas sencillas y una actitud saludable pueden marcar una gran diferencia para la salud de su corazón. Use estos consejos y herramientas que le ayudarán a mantener un estilo de vida saludable para el corazón.



Tenga en cuenta la prevención

Comer sano, tener una rutina de sueño regular y hacer actividad física puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y otras afecciones. ¿No sabe por dónde empezar? Le ofrecemos [muchos consejos](#) para ayudarle a tomar las riendas de la salud de su corazón.



Hágase pruebas de detección con regularidad

Hable con su médico sobre las pruebas de detección para la salud del corazón. Estas pruebas ayudan a su equipo de atención a hacer un seguimiento de su riesgo de [afecciones cardíacas](#) y a detectar problemas a tiempo. Puede usar esta [herramienta útil](#) para averiguar qué pruebas de detección se recomiendan según sus antecedentes de salud.²



Reciba apoyo para la salud integral

Ya sea que esté haciendo cambios en su estilo de vida, recibiendo un tratamiento o recuperándose de un procedimiento, cuenta con [apoyo para lograr los mejores resultados](#). Aproveche el acceso a la última tecnología de monitoreo, los grupos de apoyo y las clases, los recursos para la salud mental y mucho más.

Visite kp.org/corazon y acceda a más recursos que le ayuden a tener un estilo de vida saludable para el corazón.

¹. "About Heart Disease", Centers for Disease Control and Prevention; fecha de consulta: 4 de diciembre de 2024. ². 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.

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., 4000 Garden City Dr., Hyattsville, MD 20785 • 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., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057