



Las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Su riesgo de enfermedades del corazón puede ser reducido al tomar importantes pasos para prevenir o controlar los factores que lo ponen en mayor riesgo.

## Temas de las clases

- Conozca Su Corazón
- Alcanzar un Peso Saludable
- Comidas Para un Corazón Saludable
- Leyendo las Etiquetas de Comida
- Salir a Comer Fuera

Heart HELP Program

## Heart HELP Program

Un Programa GRATUITO para ayudarle a adoptar un estilo de vida saludable

Para más información, por favor llame a:

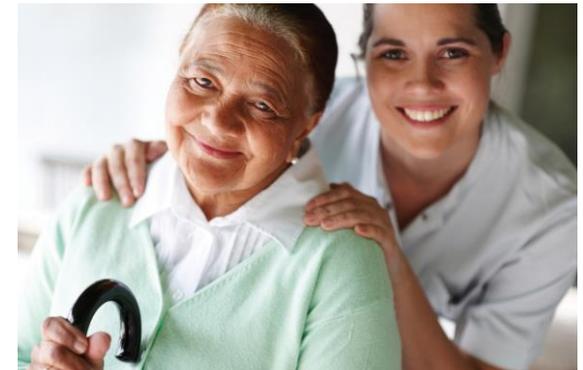
**Ms. Elsa Gutierrez**  
al tel.  
323.521.1269

O

**Ms. Irma Radillo**  
213.742.5838

 **California Hospital Medical Center.**  
A Dignity Health Member

1401 S. Grand Avenue, Los Angeles, CA  
[www.chmcla.org](http://www.chmcla.org)



Heart HELP Program

 **California Hospital Medical Center.**  
A Dignity Health Member

Talleres de salud en persona

**Lugar: Jefferson High School**

**Día: Jueves**

**Aula: Cafetería**

**Hora: 8:30 – 10:30 AM**

Sesión 1: Enero 18, 2024

Sesión 2: Enero 25, 2024

Sesión 3: Febrero 1, 2024

Sesión 4: Febrero 8, 2024

Sesión 5: Febrero 15, 2024

¡Esperamos su participación!



¡Si usted tiene sobrepeso, hace poco ejercicio, tiene alta presión, o colesterol alto, entonces este programa es para usted!

## Proteja su Corazón



Mantenga un peso saludable



Coma comidas que son saludables para el Corazón regularmente



Aprenda a leer las etiquetas de comida



Elija comidas saludables cuando salga a comer fuera



Haga ejercicio o actividad física regularmente



Controle el estrés

