

Heart Month

February is American Heart Month, dedicated to raising awareness of heart disease as the No. 1 killer of Americans and to promote heart health. Preventing heart disease means making smart choices now to reduce your risk of heart disease.

- Live tobacco and vape free. Find and stick to a plan to help you quit.
- Eat a healthy diet. Decrease your sodium and sugar and increase fruits and veggies intake.
- Work your way into getting at least 30 minutes of exercise every day.
- Make a telehealth visit with your doctor and come up with a health plan.

(95 words)

Spanish version

Heart Month

febrero es American Heart Month, dedicado a crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas como la principal causa de muerte en los estadounidenses y promover la salud del corazón. Prevenir las enfermedades cardíacas significa tomando decisiones inteligentes ahora para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

- Vivo libre de tabaco y vape. Busque un plan que le ayude a dejar de fumar y cúmplalo.
- Siga una dieta saludable. Disminuya su ingesta de sodio y azúcar e incluya más frutas y verduras.
- Trabaje hasta lograr al menos 30 minutos de ejercicio todos los días.
- Haga una visita de telesalud con su médico y elabore un plan de salud.

(105 words)