

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.

Obtenga más información en heart.org/lifes8