



Health is a gift that allows you to “be there” for your loved ones. Preventing heart attacks and strokes takes knowledge and action.

KNOW YOUR RISK

Are you at high risk for a heart attack or stroke? Knowing your cardiovascular risk score is one of the first steps toward preventing heart attacks and strokes.

TAKE ACTION

Follow these simple steps:

1. Calculate your cardiovascular risk from the link on the website.
2. Enter your cardiovascular risk score here: _____
3. Bring this page with you when you meet with your primary care team.
4. Speak with your primary care physician to learn more about how you can make changes in lifestyle and potential treatments that can lower your cardiovascular risk.

BE THERE

Taking simple steps such as medication for high blood pressure can mean that you will be there for many future special moments with your loved ones.

For more information, please visit betheresandiego.org
or email info@betheresandiego.org



La salud es un regalo que le permite “estar ahí” para sus seres queridos. Para poder prevenir ataques cardíacos y derrames cerebrales se necesita conocimiento y acción.

CONOZCA SU RIESGO

¿Está en riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral? Conocer su nivel de riesgo cardiovascular es uno de los primeros pasos para prevenir ataques cardíacos y derrames cerebrales.

ACTÚE

Siga estos pasos sencillos:

1. Calcule su riesgo cardiovascular utilizando la liga de este sitio web.
2. Escriba su puntaje aquí: _____
3. Lleve esta página con usted cuando visite su proveedor principal de salud.
4. Platique con su doctor para saber más sobre cambios en el estilo de vida y posible tratamientos que reducen su riesgo cardiovascular.

ESTE AHÍ ('BE THERE', en inglés)

Pasos sencillos, como tomar medicamento para la presión arterial alta, pueden asegurar que usted estará con sus seres queridos en los momentos inolvidables.

Para más información, favor de visitar la página betheresandiego.org o envíe un correo electrónico a info@betheresandiego.org