

# ¿Qué está haciendo para reducir los riesgos de un ataque al corazón o derrame cerebral?

*Los cambios en los siguientes comportamientos pueden reducir los ataques al corazón y los derrames cerebrales. Cada comportamiento tiene un puntaje asignado que indican que tan importantes son en reducir los riesgos. Vea que tan bien lo ha hecho.*

## Puntaje

- |  |            |       |
|--|------------|-------|
| 1. Nunca he fumado o dejé de fumar.  | (5 puntos) | _____ |
| 2. He comido pocos alimentos grasosos, como, comidas fritas, productos lácteos altos en grasa, carnes grasosas, aves con piel (pellejo), postres altos en grasa, galletas grasosas, papitas. | (5 puntos) | _____ |
| 3. Uso aceite vegetal en vez de manteca para hornear (shortening), mantequilla, tocino, manteca, barra de margarina.   | (5 puntos) | _____ |
| 4. Nunca he estado sobrepeso o he perdido peso, y me mantengo entre 10–20 libras menos.  | (5 puntos) | _____ |
| 5. Tomo aspirina regularmente como me lo ha recomendado el médico.   | (5 puntos) | _____ |
| 6. Mi presión de la sangre es menos de 130/80.   | (5 puntos) | _____ |
| 7. Como de 5 a 8 o más porciones de frutas y vegetales cada día.   | (4 puntos) | _____ |
| 8. Hago ejercicio la mayoría de los días de la semana entre 30 y 40 minutos.   | (4 puntos) | _____ |
| 9. Trato de reducir el estrés con técnicas de relajación, administrando mi tiempo, meditación, actividades físicas, o con la ayuda de mis familiares y amigos.                               | (4 puntos) | _____ |
| 10. Como al menos 6 porciones de productos de grano entero y enriquecido cada día.   | (2 puntos) | _____ |

**Puntaje:** Si su puntaje es

**35–44 puntos**—Está haciendo un buen trabajo reduciendo sus riesgos.

**25–34 puntos**—Está en camino correcto, pero necesita algunos cambios adicionales.

**15–24 puntos**—Está tratando, piense que más puede hacer.

**0–15 puntos**—¡Siga adelante! Tiene un trabajo que hacer más adelante, para cortar los riesgos.