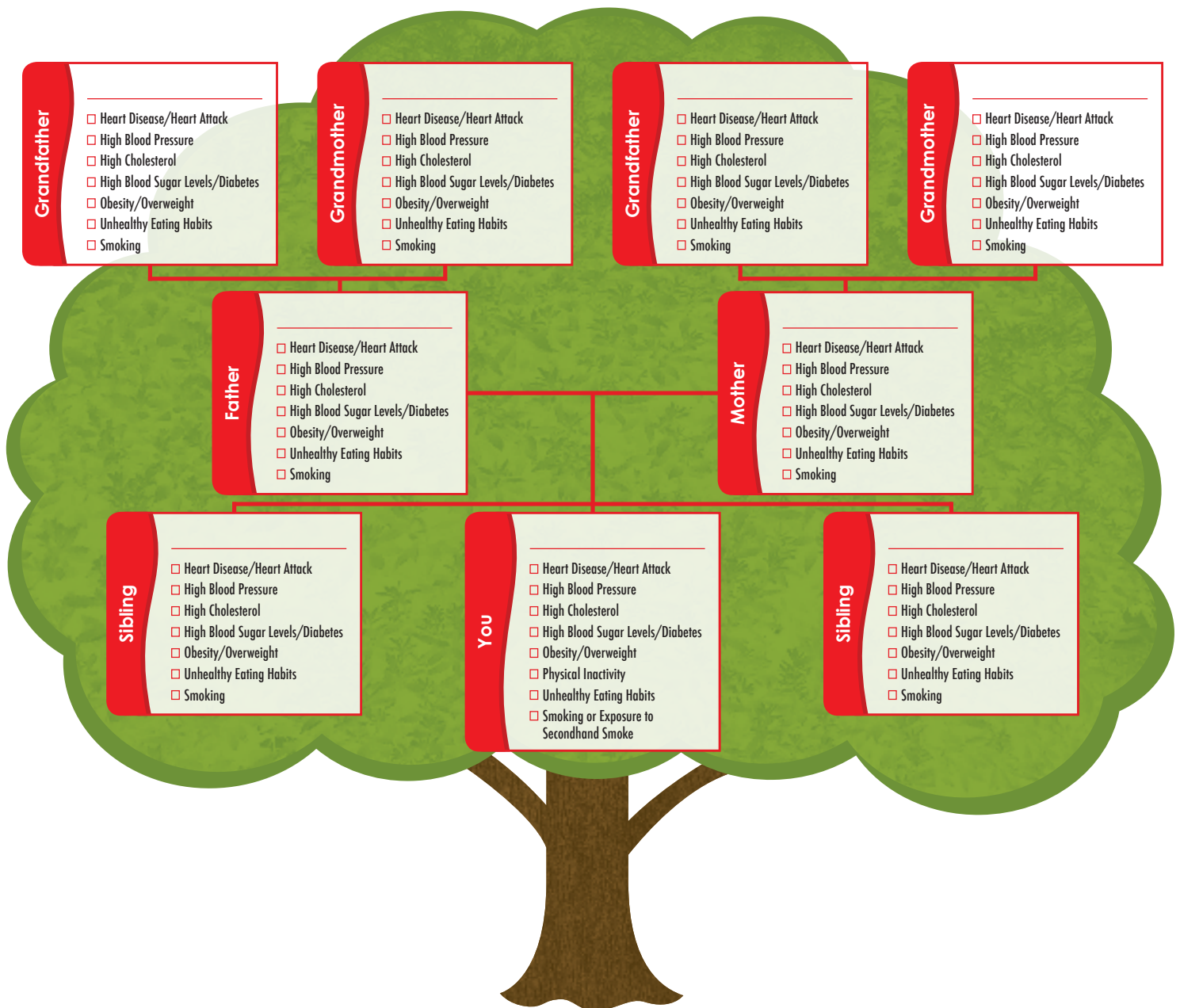


Know Your Family History— A Risk Factor for Heart Disease



DID YOU KNOW THAT... the tendency to develop heart disease is passed from one family member to another?

Traditions, values and cooking recipes are not the only things that we can inherit from our family. Heart disease and risk factors, such as high blood pressure, high cholesterol, high blood sugar levels and obesity, can also be inherited. In fact, **heart disease is the No. 1 killer of Hispanic women** and we are likely to develop risk factors 10 years earlier than Caucasian women.

However, **the good news is that heart diseases can be prevented** by practicing healthy eating habits and frequent physical activity. These habits can also be passed along to younger generations.

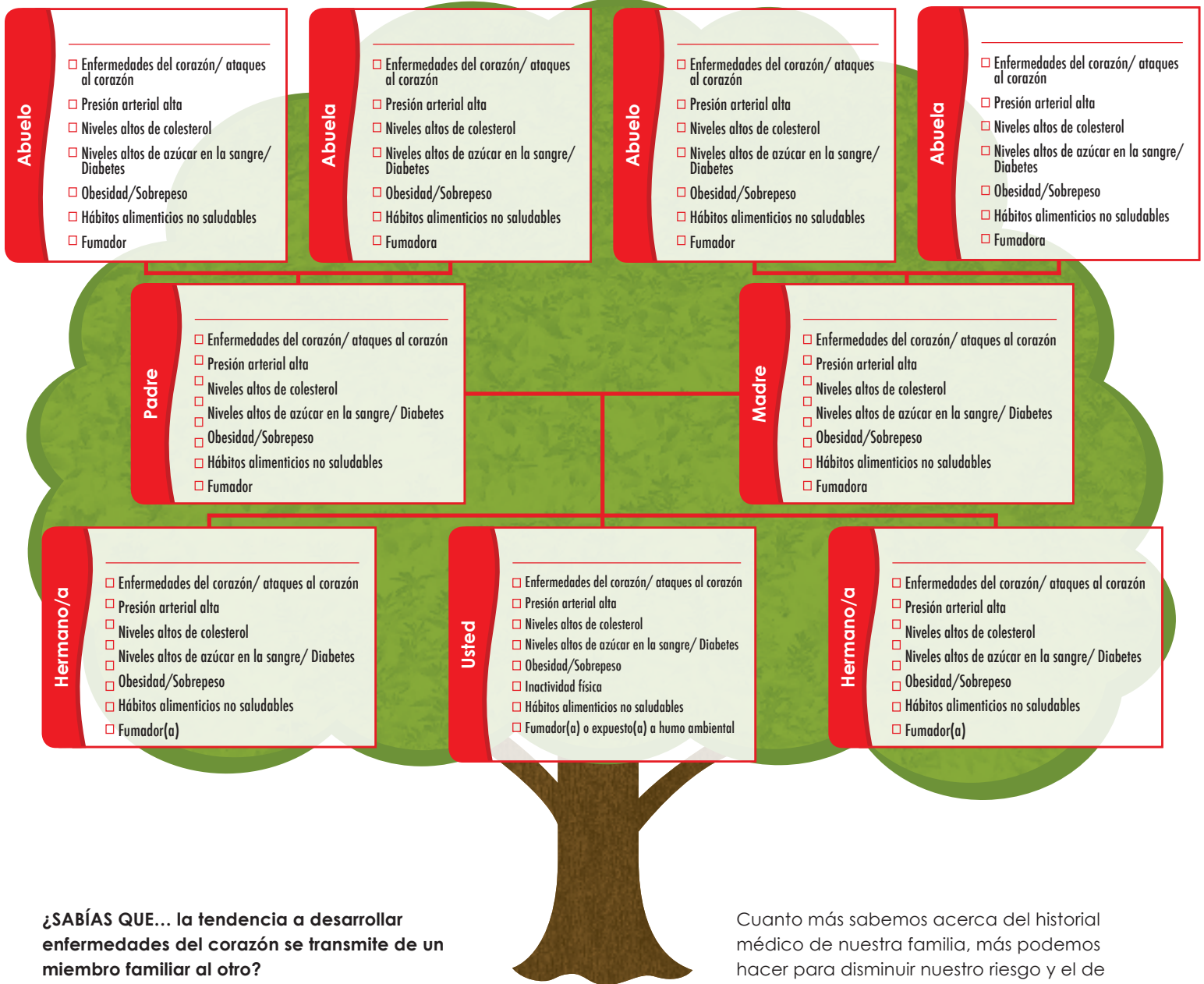
The more we know about our family's health history, the more we can do to reduce our own risk and our family's risk of heart diseases.

Get started today with these easy steps:

1. Map out your blood relatives' health history using this document as a guide.
2. Talk with your medical professional about what this means to you and to your family.
3. Start practicing healthy eating habits and frequent physical activity with your family to avoid developing risks for heart disease.

Visit GoRedCorazon.org or call **1-800-474-VIVE** to protect yourself and your family by learning how to prevent the No. 1 killer of Hispanic women – heart disease.

Conoce tu Historial Familiar—Un Factor de Riesgo Para Desarrollar Enfermedades del Corazón



¿SABÍAS QUE... la tendencia a desarrollar enfermedades del corazón se transmite de un miembro familiar al otro?

Las tradiciones, valores y recetas de cocina no son lo único que podemos heredar de nuestros familiares. Las enfermedades del corazón y los factores de riesgo, como la presión arterial alta, niveles altos de colesterol, niveles altos de azúcar en la sangre u obesidad, también pueden ser heredados.

De hecho, **las enfermedades del corazón son la causa de muerte #1 entre las mujeres hispanas**. Nosotras somos propensas a padecer factores de riesgo 10 años antes que las mujeres caucásicas.

Sin embargo, **la buena noticia es que las enfermedades del corazón puedes ser prevenidas** al practicar hábitos alimenticios saludables y actividad física frecuente. Estos hábitos de vida también pueden ser transmitidos a futuras generaciones.

Cuanto más sabemos acerca del historial médico de nuestra familia, más podemos hacer para disminuir nuestro riesgo y el de nuestros familiares.

Comienza hoy con estos simples pasos:

1. Crea un mapa del historial médico de tus parientes directos usando este documento como guía.
2. Habla con un profesional de la salud sobre tu historial familiar y sobre el riesgo que representa para ti y para tu familia inmediata.
3. Empieza junto con tu familia a comer saludable y a hacer actividad física frecuentemente para prevenir el desarrollo de enfermedades del corazón.

Visita GoRedCorazon.org o llama al **1-888-474-VIVE** para protegerte a ti y a tu familia aprendiendo a prevenir la causa #1 de muerte en las mujeres Hispanas – las enfermedades del corazón.