

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.



Haz click para
Leer en Español

Heart-Healthy Choices

Why Heart Health Matters NOW

Focusing on loving your heart through everyday habits protects against heart disease, heart failure, high blood pressure, and diabetes.

Take time to pause and reflect on who and why you want to take better care of your heart. List as many reasons as possible for change. Heart disease is still the leading cause of death for many families. High blood pressure and diabetes often develop quietly, without symptoms, until serious damage has already occurred.

Think about:

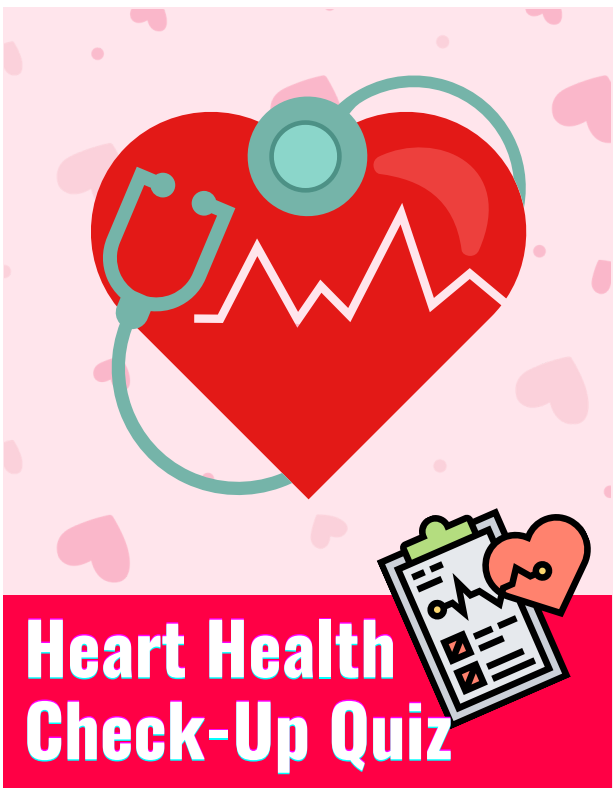
- Wanting to be present for your children and grandchildren
- Having the energy to enjoy daily life
- Avoiding medications or hospital visits in the future

The good news:

Your heart responds quickly to small changes. Even a few weeks of better eating and regular walking can improve blood pressure, blood sugar, and energy.

Every vegetable, every walk, every choice is a way of caring for yourself and those who love you.

Explore below for articles, healthy tips and recipes.



Upcoming Events

Mar 7


The Challenge-RGV
MIDPOINT

 Saturday, Mar 7th, 2026
9:00A.M. - 11:00A.M.

 Charles Martin Cabler Park

Apr 25


The Challenge-RGV
FINALE

 Saturday, Apr 25th, 2026
9:00A.M. - 11:30A.M.

 Brownsville Farmers Market

Learn more about our program, partners, health initiatives, tips, recipes, and exercise schedules on our website—and don't forget to follow us on social media.

Discover More 

Follow Us:    

@TuSaludSiCuenta

Supported by:  BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION
AN ECONOMIC DEVELOPMENT CORPORATION



UTHealth Houston
School of Public Health

An evidence-based program from UTHealth Houston School of Public Health in Brownsville, working to improve health and wellness for individuals, families, and communities across the Rio Grande Valley.

Learn more about our impact at  **UTHealth Houston** School of Public Health Brownsville

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.



Opciones Saludables Para El Corazón

Por qué la salud del corazón es importante AHORA

Enfocarse en cuidar tu corazón con hábitos diarios te protegerá contra enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca, presión arterial alta y diabetes.

Tómate un momento para reflexionar sobre quién y por qué quieres cuidar mejor tu corazón. Anota todas las razones que te motivan a hacer un cambio. Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte en muchas familias. La hipertensión y la diabetes suelen desarrollarse en silencio, sin síntomas, hasta que ya se han producido daños graves.

Reflexiona sobre:

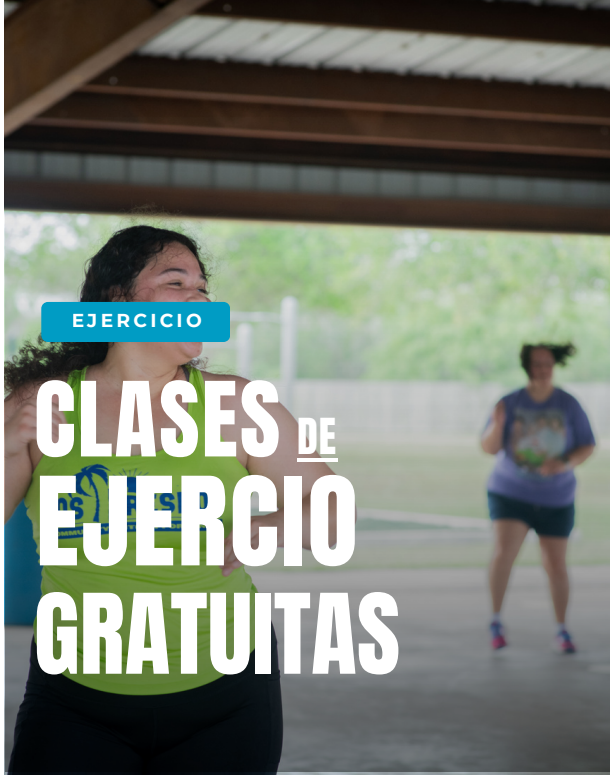
- Querer estar presente para tus hijos y tus nietos
- Tener la energía para disfrutar de la vida diaria
- Evitar medicamentos o visitas al hospital en el futuro

La buena noticia:

Tu corazón responde rápido a pequeños cambios. Unas pocas semanas de mejor alimentación y caminatas regulares pueden mejorar la presión arterial, el azúcar en la sangre y tu energía.

Cada verdura, cada paseo, cada elección es una forma de cuidarte a ti mismo y a quienes te aman.

Explora a continuación para encontrar artículos, consejos saludables y recetas.



Próximos Eventos

Mar
7


The Challenge-ROV
2026

The Challenge-ROV
INTERMEDIO

 Sábado, 7 de marzo de 2026
9:00A.M. - 11:00A.M.
 Charles Martin Cabler Park

Abr
25


The Challenge-ROV
2026

The Challenge-ROV
LA FINAL

 Sábado, 25 de abril de 2026
9:00A.M. - 11:30A.M.
 Brownsville Farmers Market

Descubre más sobre el programa, nuestros colaboradores, otras iniciativas de salud, consejos educativos, recetas saludables y horarios de ejercicio en nuestro sitio web. Y no olvides seguirnos en las redes sociales.

Descubre más



Síguenos:



@TuSaludSiCuenta

Con el apoyo de:  BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION
AN ECONOMIC DEVELOPMENT CORPORATION

Ciudades Asociadas   

UTHealth Houston
School of Public Health

Un programa basado en evidencia de la Escuela de Salud Pública UTHealth Houston en Brownsville, que trabaja para mejorar la salud y el bienestar de las personas, las familias y las comunidades en todo el Valle del Río Grande.

Obten más información sobre nuestro impacto en  UTHealth Houston School of Public Health Brownsville