



Ame a su corazón

5 consejos esenciales

Estas son cinco prácticas saludables que le ayudarán a reducir el riesgo de ataques cardíacos, derrames cerebrales y otros tipos de enfermedades del corazón. Recuerde que usted puede hacer los cambios gradualmente cuando se decida a adoptar hábitos saludables. Lo más importante es comenzar.

- 1. Conozca su riesgo.** Los factores de riesgo son condiciones o hábitos que hacen que una persona sea más propensa a padecer una enfermedad. Muchos de estos factores están bajo su control, pero otros no. Algunos ejemplos incluyen la presión arterial elevada, los niveles elevados de colesterol, el sobrepeso, fumar y no realizar actividad física con regularidad. Hable con su médico sobre sus riesgos individuales.
- 2. Póngase en movimiento.** La actividad física periódica ayuda al corazón de muchas maneras. Por ejemplo, puede ayudarle a perder el exceso de peso, a reducir la presión sanguínea y los niveles de colesterol, a controlar el estrés y mucho más. Trate de hacer un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada cuando menos cinco días a la semana.
- 3. Coma con prudencia.** Enfóquese en las verduras, las frutas, los granos integrales, los lácteos sin grasa o bajos en grasa y los alimentos ricos en proteínas. Limite el sodio (sal), las grasas saturadas, los azúcares añadidos y el alcohol.
- 4. Deje de fumar/vapear.** Fumar o vapear es perjudicial para el corazón y los vasos sanguíneos, aunque sea ocasionalmente. Platique con su médico acerca de los programas y productos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- 5. Encuentre un sistema de apoyo.** Si usted tiene un apoyo social positivo y siente un vínculo con los demás, será más fácil que mantenga buenos hábitos de salud del corazón. Una de las mejores maneras de lidiar con un diagnóstico o de hacerse cargo de su salud es crear un entorno de apoyo.

Fuentes

Asociación Americana del Corazón
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com

