9 Consejos para un Corazón Sano

Aunque las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte, también pueden prevenirse. Estos nueve consejos pueden ayudarle a tener un corazón sano y a reducir el riesgo de un ataque cardiaco y otras enfermedades del corazón:

1. **Conozca sus cifras.** Pregunte a su médico sobre su presión sanguínea, su nivel de colesterol y otros factores que ayuden a medir los rangos saludables específicos para usted.
2. **Deje de fumar.** Fumar es la principal causa de las enfermedades cardiacas y los derrames cerebrales. A los 20 minutos de dejar de fumar, su frecuencia cardiaca y su presión sanguínea disminuyen. Nunca es demasiado tarde para dejar el hábito.
3. **Póngase en movimiento.** La actividad física retrasa la acumulación de las placas en las arterias y reduce la presión sanguínea. Cada día tiene 1,440 minutos—es realmente poco dedicar 30 minutos a la salud del corazón.
4. **Evite las grasas saturadas.** Hay alimentos que son perjudiciales para el corazón. Considere consumir aguacate en vez de queso, sorbete en vez de helado, yogurt en vez de productos lácteos y salmón en vez de ribeye.
5. **Controle su presión sanguínea.** Colabore con un profesional de la salud para elaborar un plan que le permita mantener su presión sanguínea en un nivel saludable. El ejercicio y los alimentos saludables son una excelente manera de comenzar.
6. **Relájese.** Los estudios indican que la meditación reduce el estrés. Nuestra manera de lidiar con la energía nerviosa tiene un impacto en la presión sanguínea, los niveles de colesterol, los hábitos de alimentación, la inactividad y más.
7. **Enseñe comportamientos saludables a los niños.** Ponga el ejemplo manteniéndose activo en familia, preparando comidas con frutas y verduras y tomándose el tiempo para relajarse y desestresarse.
8. **Desarrolle—o forme parte de—un sistema de apoyo.** Si usted o algún conocido han sido diagnosticados con una enfermedad cardiaca, tómese el tiempo para involucrarse y relacionarse con sus amigos y familiares.
9. **Aproveche los recursos abundantes.** Manténgase informado. Solicite a su médico información sobre la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades cardiacas.

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en **PacificSource.com/hearthealth**

PacificSource HEALTHY LIFE™