

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

¿QUE PUEDO HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

Según la Organización Mundial de la Salud, hasta el 80% de los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares son prevenibles.



• COMA UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Llevar una dieta sana y equilibrada es fundamental para mantener un corazón y un sistema circulatorio sanos. Una dieta sana debe incluir una amplia variedad de alimentos frescos y no procesados, como abundante fruta y verdura (al menos cinco raciones al día), cereales integrales, frutos secos y alimentos bajos en grasas saturadas, azúcares y sal.

• HACER EJERCICIO REGULARMENTE

Basta con realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, cinco días a la semana, para mejorar y mantener la salud. Los adultos (de 18 a 65 años) y las personas mayores (de 65 años o más) deberían intentar realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos de actividad física de alta intensidad, cada semana. Los niños y adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos los días.

Intente que el ejercicio forme parte de su vida habitual: utilice las escaleras en lugar del ascensor, bájese del autobús unas paradas antes y camine el resto del trayecto. Mantenerse activo también es una excelente manera de aliviar el estrés y controlar el peso, que son factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

• MANTENER UN PESO CORPORAL SALUDABLE

Para reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad, es necesario reducir la cantidad de calorías que se consumen en forma de grasas y azúcares, aumentar la porción diaria de fruta, verduras, cereales integrales y frutos secos y hacer ejercicio con regularidad.

• EVITE EL CONSUMO DE TABACO

Si deja de fumar, su riesgo de sufrir una enfermedad coronaria se reducirá a la mitad en un año y volverá a un nivel normal con el tiempo. Evite los entornos llenos de humo: la exposición al humo de segunda mano aumenta significativamente el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Todas las formas de tabaco son dañinas y no existe un nivel seguro de exposición al tabaco.

• EVITE EL ALCOHOL

Al igual que con el tabaco, no existe un nivel seguro de consumo de alcohol, y los efectos perjudiciales del alcohol superan con creces cualquier posible beneficio protector. Si bien beber menos puede reducir el riesgo de ECV, la evidencia muestra que la situación ideal para la salud es no beber en absoluto. Incluso los bebedores moderados notan beneficios para la salud cuando dejan de beber alcohol.

• MANEJAR EL ESTRÉS

El estrés puede hacer que las arterias se estrechen, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, especialmente en las mujeres. Hacer ejercicio, respirar profundamente, relajar los músculos y reservar tiempo para las cosas que amas son algunas de las cosas que puedes hacer para ayudar a controlar tus niveles de estrés. Si la situación comienza a salirse de control, no tengas miedo de hablar con alguien o buscar ayuda profesional.

• CONOZCA SUS NUMEROS

Conocer sus valores es una parte importante para mantener su corazón sano. Controlar su presión arterial, niveles de colesterol y niveles de azúcar en sangre de manera regular es importante para ayudar a determinar y controlar su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

• TOME SU MEDIACION SEGUN LO PRESCRITO

Si tiene un riesgo mayor de desarrollar una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular, es posible que deba tomar medicamentos para reducir el riesgo. Estos pueden incluir estatinas para reducir los niveles de colesterol en sangre, aspirina en dosis bajas para prevenir los coágulos sanguíneos, insulina para la diabetes y comprimidos para reducir la presión arterial.

