



## Salud cardíaca y toma de conciencia

Nuestro corazón trabaja mucho para mantenernos con vida pero, a cambio, ¿lo cuidamos bien? Las enfermedades cardíacas son la causa principal de mortalidad en los Estados Unidos. La buena noticia es que muchos de los factores que provocan estas enfermedades están relacionados con el estilo de vida que uno elige; por lo tanto, este tipo de enfermedades pueden evitarse.

### ¿Qué es la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca, o cardiovascular, es un término muy amplio que se utiliza para describir varias condiciones que afectan al sistema cardiovascular, como por ejemplo las arterias contraídas y endurecidas, enfermedades de los vasos sanguíneos y el ritmo cardíaco irregular. Cuando la gente piensa en una enfermedad cardíaca, generalmente la asocia a una enfermedad coronaria, que ocurre cuando las arterias que se conectan con el corazón se vuelven más estrechas y se produce un ataque cardíaco. Los factores de riesgo implícitos en su estilo de vida que pueden provocar una enfermedad cardíaca son la inactividad, la obesidad, la presión sanguínea alta, los altos niveles de colesterol, los altos niveles de estrés y el consumo de tabaco.

### Controle su riesgo:

Controlar regularmente sus signos vitales puede mantenerle informado acerca de su riesgo personal de sufrir un ataque cardíaco y sobre qué cambios debe hacer.

**Monitoree su presión sanguínea:** Asegúrese de controlar su presión sanguínea cada vez que vaya al médico. Puede controlarla con más frecuencia si le preocupa porque está alta. La presión sanguínea le indica la forma en que está trabajando el corazón. Los valores ideales son menores a 120/80. Hacer algunos cambios en la dieta, como disminuir el consumo de sodio, y realizar actividad física regularmente, puede ayudar a controlar la presión sanguínea.

**Controle su valor de colesterol:** Pídale a su médico que mida sus niveles de colesterol por lo menos una vez cada dos años. Si los valores son altos, quizás deba controlarlo con mayor frecuencia. El exceso de colesterol en la sangre se puede acumular en las paredes de sus arterias, lo que hace que se vuelvan más estrechas o que se bloquee el paso del flujo de la sangre. El valor del colesterol total debería ser menor a 200 y el valor del colesterol malo debería ser menor a 100. Hacer más actividad física regularmente, cambiar a una dieta saludable, por ejemplo reducir las grasas saturadas y eliminar las grasas trans ayuda a disminuir tanto el colesterol como la presión sanguínea.

**Controle el azúcar en la sangre:** Las personas que sufren de diabetes son dos veces más propensas a sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. En realidad, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las personas con diabetes. Pídale a su médico que controle su nivel de glucosa en la sangre una vez cada tres años después cumplir los 45 años. La prevención implica saber manejar su peso, elegir alimentos bajos en grasas y calorías e intentar hacer 30 minutos diarios de ejercicio físico.

Según los resultados de algunas investigaciones el riesgo de sufrir un ataque al corazón del estadounidense promedio puede disminuir en más del 80 por ciento si se incorporan cinco factores al estilo de vida: no fumar, seguir una dieta saludable, mantener un peso saludable, realizar actividad física regularmente y consumir alcohol con moderación.

## Proteja su corazón

Hay muchos hábitos en el estilo de vida que pueden ayudarlo a mantener su corazón saludable. Aquí le ofrecemos algunas estrategias para poner en práctica:

**Dejar de fumar:** Casi el 20% de las muertes por enfermedades cardíacas están relacionadas con el cigarrillo. El consumo de tabaco, especialmente de la nicotina, se relaciona con los vasos sanguíneos dañados y estrechos. Los vasos sanguíneos dañados producen una disminución en los niveles de oxígeno que llegan al corazón, junto con un aumento en la presión sanguínea y del ritmo cardíaco. Además, fumar se asocia con la formación de coágulos. Dejar de fumar reducirá drásticamente su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

**Mantener un peso saludable:** Si la circunferencia de la cintura de un hombre es mayor a 101 cm, la de una mujer es mayor a 90 cm o si el IMC es mayor a 25 el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca puede aumentar. El exceso de peso tensiona demasiado al corazón y está relacionado con otros problemas de salud vinculados a las enfermedades cardíacas, como por ejemplo la presión sanguínea alta y el colesterol, así como también la diabetes. Consulte con su médico para averiguar cuál debe ser su peso ideal.

**Realizar actividad física regularmente:** La inactividad está relacionada con otros problemas vinculados a las enfermedades cardíacas, además de

la obesidad, la hipertensión y la diabetes. La actividad física realizada con regularidad por lo menos durante 30 minutos, 5 días a la semana, puede ayudar mucho a reducir su riesgo de desarrollar estos problemas. Intente salir a caminar, bailar, saltar la soga, nadar, hacer gimnasia aeróbica o algún deporte.

**Encontrar una forma saludable para liberar el estrés:** Aunque los investigadores todavía están estudiando qué papel juega el estrés en el desarrollo de una enfermedad cardíaca, se sabe que existe una relación. El hecho de aprender a manejar el estrés puede ayudarlo a disminuir la exposición de su cuerpo a hormonas de estrés elevadas así como también ayudarlo a reducir la presión sanguínea. Las distintas estrategias funcionan bien para las diferentes personas pero una buena forma de comenzar es respirando profundamente: inhale por la nariz durante 5 segundos, haga una pausa y exhale por la boca durante 10 segundos.

**Mejorar su peso:** Incluir al menos 3 porciones de granos enteros en su dieta puede ayudarlo a controlar su peso. Algunos investigadores asocian esto con la satisfacción que deriva de comer alimentos altos en fibra y nutrientes. La fibra de los granos enteros ofrece volumen y ayudan a que el proceso de la digestión sea más lento, ambos componentes son importantes para sentirse lleno y satisfecho consumiendo menos calorías.

## Consuma alimentos nutritivos

La mala elección de los alimentos puede aumentar los niveles de colesterol, de la presión sanguínea y provocar obesidad.

- Elija alimentos nutritivos como frutas y verduras, granos enteros, frutos secos, legumbres, pescado y aceites vegetales.
- Aumente el consumo de grasas omega 3 que contienen los frutos secos, las semillas y el pescado.
- Limite su consumo de grasas saturadas que tienen la leche entera, las carnes rojas, la mantequilla, el queso y muchos alimentos horneados. Lea las etiquetas para evitar las grasas trans, también conocidas como aceites hidrogenados parcialmente, ya que pueden aumentar el nivel de colesterol malo y disminuir el bueno.

Las grasas trans pueden encontrarse en alimentos fritos y muchos alimentos empaquetados como galletas, pasteles, tortas, patatas fritas y margarina.

- Reduzca el consumo de sodio y azúcar. La mayor parte de su dieta debe incluir alimentos no procesados.



**Para más información, llame a su Educador de Salud al 1-800-343-3822**

**Fuentes:** <http://www.mayoclinic.com>, <http://www.americanheart.org>, <http://www.diseaseriskindex.harvard.edu>  
<http://www.cdc.gov>, <http://www.webmd.com>

