



CORAZÓN



# un corazón fuerte

**El corazón es el músculo que más duro trabaja.  
¿Cómo mantenerlo fuerte?**

Muchos de nosotros hacemos ejercicio para mantener nuestros músculos fuertes. ¿Pero qué hace para mantener fuerte el músculo de su cuerpo que más duro trabaja? Mantener su corazón sano es fundamental para una buena salud general. Nunca se es demasiado viejo o demasiado joven para comenzar a cuidar bien el corazón. Realizar pequeños cambios para seguir un estilo de vida saludable a cualquier edad puede ayudar a prevenir cardiopatías y reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

**Lovelace**  
Women's Hospital

Aunque algunos factores de riesgo de cardiopatía no pueden controlarse, como los antecedentes familiares, existen cambios simples en el estilo de vida que puede implementar para mejorar su salud cardíaca.

Las afecciones que conducen a cardiopatías pueden comenzar temprano en la vida, pero existen varios pasos que puede seguir para proteger la salud de su corazón. Comience por conocer sus factores de riesgo. Algunos de estos, como los antecedentes familiares o tener más de 45 años, están fuera de su control, pero existen factores de riesgo sobre los que puede hacer algo.

Casi la mitad de todos los estadounidenses tienen al menos uno de estos tres factores de riesgo:

- 1 Presión arterial alta
- 2 Colesterol en sangre alto
- 3 Fumar



Otras afecciones médicas y opciones de estilo de vida también pueden poner a las personas en mayor riesgo de cardiopatías, como las siguientes:

- Diabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Dieta poco saludable
- Nula actividad física
- Consumo excesivo de alcohol



## Hábitos para un corazón sano

### Uno es lo que come

Una dieta saludable es una de las mejores formas de evitar cardiopatías. Su corazón y su salud en general se beneficiarán si sigue la siguiente guía nutricional:

- Incluya frutas y verduras variadas.
- Coma granos integrales ricos en fibra.
- Elija productos lácteos con bajo contenido en grasa.
- Coma carnes magras y, al menos, dos porciones por semana de pescado rico en ácidos grasos Omega-3 (salmón, trucha, arenque).
- Limite el sodio a menos de 1,500 mg por día.
- Controle su ingesta de grasa y azúcar.
- Beba alcohol con moderación.
- Controle los tamaños de las porciones.

### Póngase en movimiento

Un programa regular de ejercicios ayuda a disminuir su frecuencia cardíaca en reposo y a aumentar el colesterol bueno. Trate de hacer 30 minutos de ejercicio por día. Caminar es una excelente manera de comenzar, porque es fácil de hacer, económico y puede realizarse en cualquier parte sin necesidad de equipo. Algunos pequeños cambios en el ejercicio pueden tener un gran impacto en el bienestar cardíaco.

### Mantenga el control de su peso

Su riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular disminuye si alcanza y mantiene un peso saludable. Discuta su peso con su proveedor de atención médica para asegurarse de que está dentro del rango saludable y determinar qué pasos puede seguir para perder peso si es necesario.

## Duerma bien

Asegurarse de pasar una buena noche de sueño (al menos siete horas por noche) es otro pequeño paso con grandes beneficios para la salud de su corazón. No dormir lo suficiente lo pone en mayor riesgo de cardiopatía.

## Trate el estrés y los problemas de salud mental

Tómese tiempo cada día para relajarse y descansar, y así controlar el estrés. Busque ayuda si tiene problemas para lidiar con la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud.

## SEÑALES DE PELIGRO

El dolor en el pecho es el síntoma más frecuente de ataque cardíaco en hombres y mujeres, pero las mujeres a menudo describen la sensación como presión, tensión o dolor. Las investigaciones también muestran que los síntomas de ataque cardíaco menos típicos como dolor de espalda, náuseas o fatiga son más frecuentes en las mujeres.

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas de ataque cardíaco, llame al 911. Un tratamiento más rápido significa menos daño al músculo cardíaco y mejores probabilidades de una recuperación completa.

- ⚠ Sensación molesta de presión, tensión, distensión o dolor en el centro del pecho
- ⚠ Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula, el estómago o el hombro
- ⚠ Falta de aire (con o sin molestias en el pecho)
- ⚠ Sudor frío repentino, náuseas o mareos

## Conozca sus datos para una salud cardíaca óptima

Hable con su proveedor de atención médica para conocer sus datos de salud clave para mantener su corazón fuerte y saludable.

### ÍNDICES DE SALUD META

Colesterol total <200 mg/dl

LDL (colesterol malo) <100 mg/dl

HDL (colesterol bueno) >50 mg/dl

Triglicéridos <150 mg/dl

Presión arterial <120/80

Glucosa en ayunas 60-100 mg/dl

Índice de masa corporal <25

Circunferencia de la cintura <35"/mujeres | <40"/hombres

## MEDIDAS

**HAGA LO SIGUIENTE:** tome pequeñas medidas para fortalecer su corazón y conozca sus datos para una salud cardíaca óptima.

**TOME DECISIONES COMPARTIDAS:** hable con su proveedor de atención médica acerca de sus factores de riesgo de cardiopatía y analicen qué puede hacer para mantener su corazón saludable.