



PROTEGE TU CORAZÓN

¿SABÍAS QUE HAY MUCHOS FACTORES QUE PUEDES MODIFICAR DENTRO DE TU VIDA PARA EVITAR EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES? EN ESTA FICHA TE PRESENTAMOS TODAS LAS RECOMENDACIONES QUE DEBES SEGUIR PARA PROTEGER TU CORAZÓN, UN ÓRGANO QUE TRABAJA DÍA Y NOCHE POR TU VIDA.

RECOMENDACIONES:



Alimentación: es esencial mantener una buena nutrición para tener un corazón saludable. Una de las mejores maneras de hacerlo es aumentar el consumo de frutas y verduras en tu dieta, por lo menos de 3 a 5 porciones diarias, y bajar la ingesta de alimentos altos en colesterol.



Dejar de fumar y beber alcohol: es necesario moderar o eliminar por completo el consumo de cigarrillos y alcohol, ya que ambos elementos son nocivos para el funcionamiento de tu corazón y de todo tu organismo.



Descanso: tu corazón necesita que duermas entre 7 u 8 horas diarias, de esta forma logras descansar y no sobre exigas a tu corazón al momento de dormir.



Actividad física: practicar alguna actividad física de forma habitual contribuye a mejorar la circulación y disminuye la presencia de colesterol en el organismo. Por eso, camina, trota e incorpora el deporte en tu vida diaria. Realízalo por 30 minutos, al menos 3 veces a la semana.



Recreación: es muy importante dedicarle tiempo a la diversión y al descanso, ya que mantiene nuestra mente sana y libre de estrés. El estrés continuado y las situaciones de ansiedad maltratan el corazón y pueden contribuir a su mal funcionamiento. Por eso, comienza a tomar la vida con filosofía positiva.



Presión arterial: tener una tensión arterial elevada favorece la aparición de las enfermedades coronarias y se transforma un riesgo para el corazón. Es necesario controlarla periódicamente y transformar a esta actividad en un hábito diario.



Revisión: para evitar la aparición de enfermedades cardiacas, realízate una vez al año un chequeo médico. Estos se deben hacer a partir de los 45 años y si se tienen antecedentes familiares de riesgo cardiovascular.



Peso: los kilos de más son enemigos del corazón, mucho más si se localizan en el área abdominal. Por eso, es necesario controlar la ingesta de calorías y mantener un peso adecuado a tu altura.

ALIMENTOS SALUDABLES PARA TU CORAZÓN:

- **MANZANA:** esta fruta influye en la oxidación del colesterol, con lo que se evita la acumulación de grasas en venas y arterias. Además, su cáscara es rica en antioxidantes que previenen el envejecimiento prematuro.
- **POMELO:** es rico en antioxidantes y contiene fibra soluble que disminuye las probabilidades de padecer enfermedades al corazón.
- **PESCADO:** tiene una alta concentración de Omega 3 que ayuda a bajar los niveles de triglicéridos en la sangre, lo que disminuye la probabilidad de padecer ataques cardíacos.
- **LEGUMBRES:** son alimentos ricos en fibra, permiten un adecuado control del colesterol y contienen un bajo porcentaje de grasas insaturadas.
- **CEBOLLA:** tiene la capacidad de proteger al corazón y las arterias, previniendo la coagulación. De esta forma se asegura un correcto flujo de la sangre hacia este órgano, ya que aporta un aceite esencial para este proceso.
- **AJO:** posee 15 agentes que neutralizan a todas las sustancias que afectan a las arterias. Su consumo impide la obstrucción de las arterias y restituye el daño que se va acumulando en ellas.
- **AVENA:** este alimento impide la absorción de colesterol en el organismo, una de las sustancias más perjudiciales para el corazón.
- **PALTA:** posee grasa benéfica para el corazón, por lo cual su consumo es recomendable para obtener los aportes energéticos necesarios, pero sin riesgo de acumular grasas y aumentar el colesterol.