



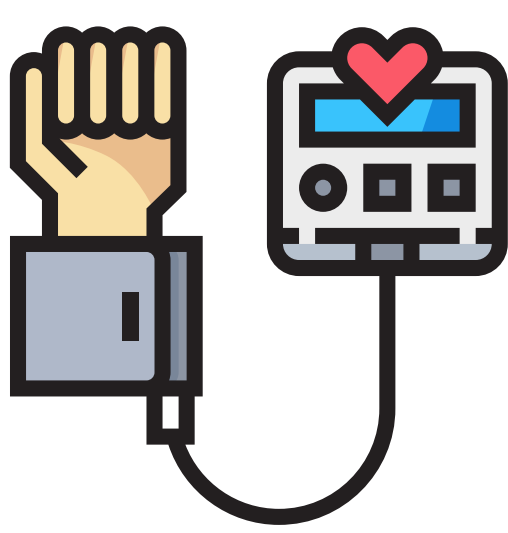
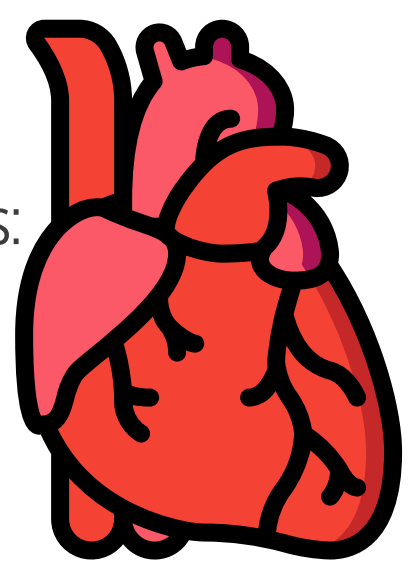
Los 10 mejores consejos para cuidar el corazón

Este 29 de septiembre se celebra el **Día Mundial del Corazón**

La Federación Mundial del Corazón celebra desde el año 2.000 el **Día Mundial del Corazón** con el objetivo de llamar la atención sobre las enfermedades cardiovasculares que son la primera causa de muerte en el mundo y en Colombia y, que, en su gran mayoría, son fácilmente prevenibles si se diagnostican a tiempo.

1. Conoce tus factores de riesgo que afectan el corazón:

Son los enemigos del corazón y los dividimos en dos grupos: los modificables: la hipertensión arterial, el colesterol, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo, el estrés y los no modificables: la edad, el sexo y la herencia.

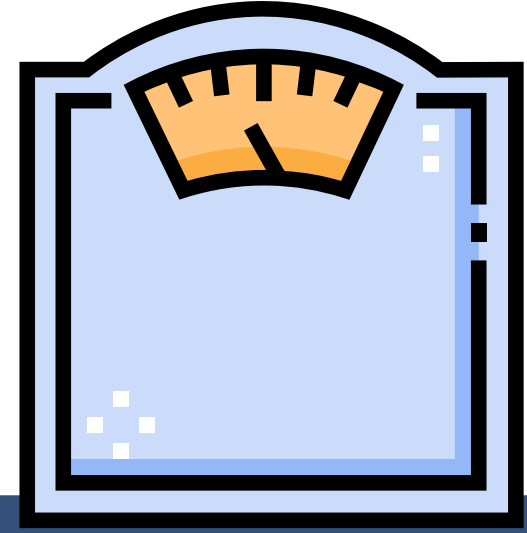


2. Aprende a tomarte la presión arterial en casa:

Se le conoce como enemigo silencioso. Es muy fácil tomarla con un tensiómetro y conocer qué presión maneja nuestro corazón.

3

Conoce tu peso: uno de los factores a tener en cuenta es el sobrepeso y la ignorancia de no conocer el propio peso y si es el adecuado según la talla.



Es fácil calcular y lo llamamos Índice de masa corporal. (IMC2). Se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (IMC = peso [kg]/ estatura [m²]). Lo ideal es no pasar de 25 y si es superior a 30 estamos en riesgo.

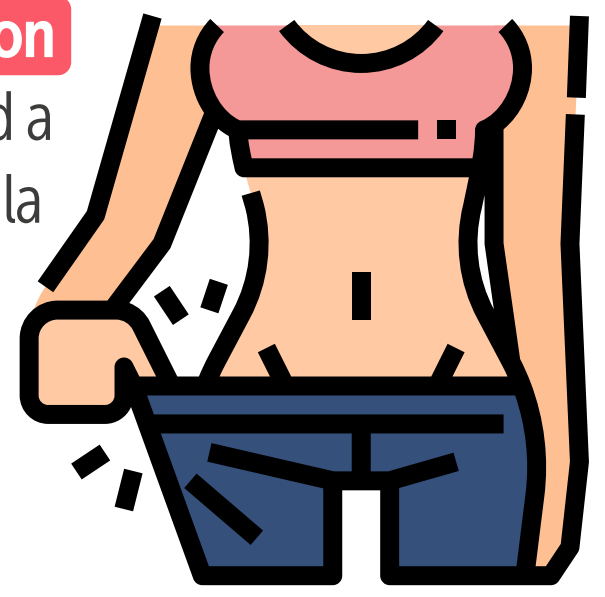


4

Aléjate del tabaco: el tabaquismo afecta la salud cardiovascular y es una de las principales causas de muerte cardiovascular y cáncer, por eso es necesario dejar de hacerlo.

5

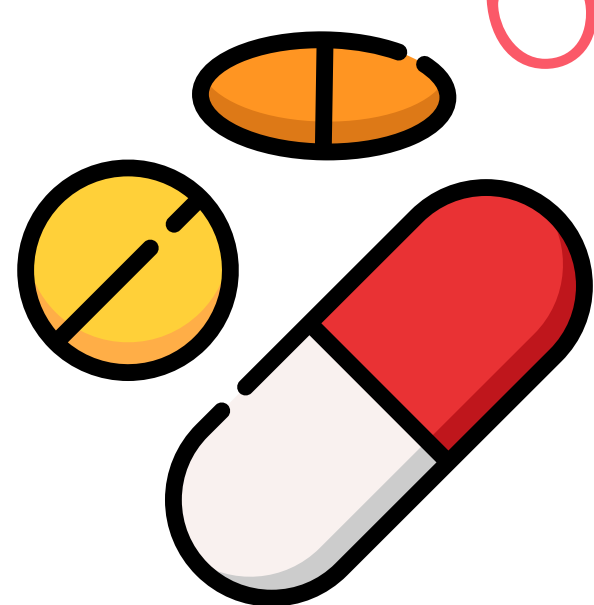
Conoce tu perímetro abdominal y la relación con las enfermedades cardiovasculares: La obesidad a veces tiene varias presentaciones, la más mala es la que se encuentra en la grasa abdominal porque produce una enzima que aumenta el colesterol malo y hace que las arterias se endurezcan fácilmente y que la presión arterial se eleve.



6

Medicamentos que pueden perjudicar tu corazón:

El principal consejo es no automedicarse. Los medicamentos pueden ser malos por si solos o porque interactúan entre ellos, por ejemplo, si está tomando un medicamento que baje la frecuencia cardiaca no se puede combinar con otro porque esto podría disminuirle aún más la frecuencia cardiaca



7

Relaciones sexuales y corazón activo: las relaciones sexuales generan bienestar, placer y buena salud cardiovascular. Se ha demostrado que la sexualidad produce la liberación de sustancias a nivel del sistema nervioso central y favorece la relajación y una mejor actitud mental.

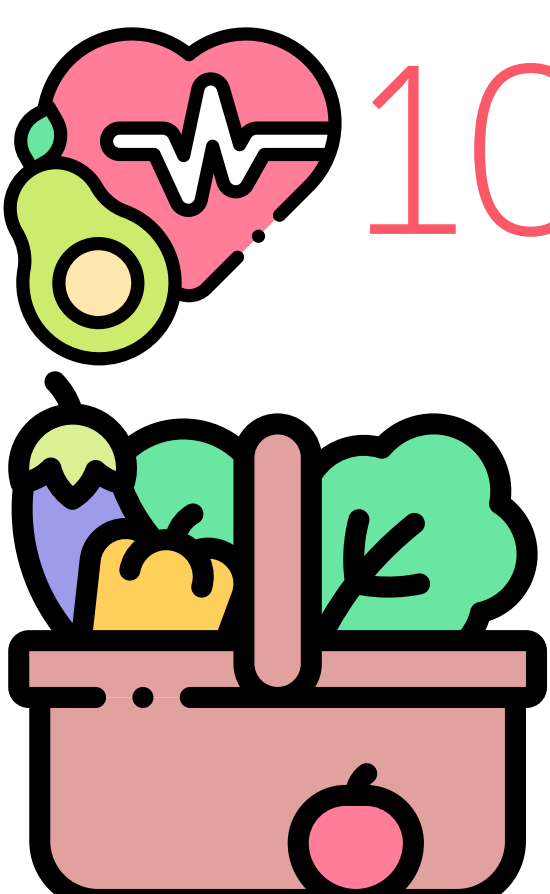


8

Beneficios del ejercicio: es óptimo para el sistema cardiovascular, metabólico y para las articulaciones. Se recomienda ejercicio aeróbico, trote, caminata, natación, etc. De 4 a 5 veces por semana.

9

Después de los 50 años acércate más a tu corazón: casi el 60 % de las personas a esta edad son hipertensas y otro factor importante es que la musculatura del miocardio se endurece y hay más dificultad en su elasticidad.



10

Alimentos benéficos para el corazón: somos lo que comemos. El organismo tiene unas maneras de desintoxicarse y por eso libera unas moléculas con unos radicales libres que andan por el circuito cardiovascular y que pueden producir enfermedades. Nosotros podemos detenerlos consumiendo antioxidantes que están presentes en las frutas, hortalizas, frutos secos, chocolate, pescados, ricos en grasas saludables y óptimos para el corazón.