

10 consejos para un corazón sano



- 1 Sigue una alimentación equilibrada y variada.**
Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados no pueden faltar en tu mesa. Y la sal, los azúcares y el alcohol tómalos en pocas cantidades.
- 2 Controla tu peso.**
Calcula tu Índice de Masa Corporal (IMC) dividiendo tu peso en kilos entre tu altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m² se considera sobrepeso y mayor de 30 kg/m², obesidad.
- 3 Vigila la grasa acumulada en el abdomen.**
Mide tu perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres, por debajo de 102 cm.
- 4 Comprueba tu tensión arterial.**
Debe ser igual o inferior a 135/80 mmHg. Si eres hipertenso, mantente por debajo de estas cifras; si has sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o padeces diabetes, tu tensión tiene que estar por debajo o ser igual a 115/75 mmHg. En general, los niveles de tensión óptima son iguales o inferiores a 120/75 mmHg.
- 5 Revisa tus niveles de colesterol y glucosa.**
Si tras un análisis en ayunas, tus cifras están por encima de 200 mg/dl de colesterol total y 100 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista. En caso de pacientes con antecedentes de enfermedad cardio-renal, el colesterol total debe de ser igual inferior a 190 mg/dl, y los niveles de glucosa iguales o inferiores a 70 mg/dl.
- 6 Conoce tu riesgo cardiovascular.**
Acude al médico con un examen físico y tus antecedentes personales y familiares con el fin de conocer cuál debe ser tu estilo de vida. Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.
- 7 Evita el tabaco.**
Multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales.
- 8 Practica 30 minutos de ejercicio diario.**
Elige la actividad que más te divierta y que se adapte a tu condición física: caminar, bailar, correr, golf, natación...
- 9 Aprende a controlar el estrés y la ansiedad.**
El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón.
- 10 Comparte tus dudas.**
Intercambiar experiencias te permite aprender. Recuerda también que tu familia puede ser un gran apoyo para superar cualquier dificultad.