

La salud del corazón

De la misma manera que el motor hace que un automóvil se mueva, el corazón mantiene al cuerpo funcionado. A medida que usted envejece, algunos cambios en el corazón y en los vasos sanguíneos son normales, pero otros son causados por enfermedades.

Las opciones que usted elige diariamente pueden contribuir a tener enfermedades del corazón. ¿Usted fuma? ¿Tiene sobrepeso? ¿Pasa el día sentado frente a un escritorio o frente a la televisión? ¿Evita hacer ejercicios? ¿Toma mucho alcohol? Si contestó sí a una o más de estas preguntas, hacer cambios saludables a su estilo de vida puede ayudarle a prevenir o retardar una enfermedad del corazón.

Tome pasos para mantener su corazón sano:

Sea más activo físicamente. Trate de hacer 30 minutos de actividad moderada intensa casi todos o todos los días de la semana. Todos los días es mejor. No es necesario que haga toda la actividad física de una sola vez; la puede hacer en periodos de 10 minutos. Empiece con actividades que usted disfruta, por ejemplo, caminar rápido, bailar, nadar, andar en bicicleta o jugar baloncesto o tenis.

Si fuma, deje de hacerlo. Nunca es demasiado tarde para beneficiarse de dejar de fumar.

Mantenga una dieta saludable para el corazón.

Escoja alimentos bajos en grasa y que contienen poca sal. Coma muchas frutas, verduras y alimentos altos en fibra. Mantener un plan alimenticio saludable y ser físicamente activo pueden ayudarle.

Mantenga un peso saludable. Su proveedor de cuidados de salud verificará su peso y altura para determinar su índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés). Un índice de masa corporal de 25 o más significa que usted está a riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón, así como también diabetes y otros trastornos de salud. Mantener un plan alimenticio saludable y ser físicamente activo pueden ayudarle.



Un pequeño consejo

Para información sobre planes de dietas que son saludables para el corazón, visite el sitio Web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre en www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/index.htm

VISITE

www.nia.nih.gov/Go4Life

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.

