

# Haz tu parte para cuidar tu corazón

Prevenir las enfermedades cardíacas (y todas las enfermedades cardiovasculares) significa tomar decisiones inteligentes ahora que darán sus frutos durante el resto de su vida.

## Entre los 20, 30, 40 y 50 años o más:

- Busque un profesional de la salud y hágase exámenes médicos periódicos.
- Manténgase físicamente activo.
- Lleve una dieta saludable.
- No fume. Evite el humo de segunda mano.
- Adopte hábitos saludables para el corazón en familia.
- Conozca sus antecedentes familiares.
- Controle el estrés.
- Controle su peso.
- Hágase un análisis de glucosa en sangre.
- No ignore los ronquidos.
- Aprenda a reconocer los signos de un ataque cardíaco.

## Los factores de riesgo incluyen:

- **Colesterol:** Cuanto mayor sea el nivel de colesterol en sangre, mayor será el riesgo de enfermedad coronaria, especialmente si se combina con otros factores de riesgo.
- **Estrés:** La depresión y las emociones negativas también se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Diabetes:** Incluso si los niveles de glucosa están controlados. Más del 80% de las personas con diabetes mueren a causa de alguna enfermedad cardíaca o vascular.
- **Drogas:** El consumo de ciertas drogas, en particular la cocaína y las anfetaminas, se ha relacionado con enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- **Obesidad:** El exceso de peso ejerce una presión adicional sobre el corazón; influye en la presión arterial, el colesterol y los niveles de otras grasas en la sangre, incluidos los triglicéridos; y aumenta el riesgo de desarrollar diabetes.

**Demuéstrele amor a tu corazón, tu corazón importa**



# Es hora de escuchar a tu corazón

Las enfermedades cardíacas pueden presentarse a cualquier edad. Sin embargo, **cuatro de cada cinco personas** que mueren por enfermedad coronaria tienen **65 años o más**.



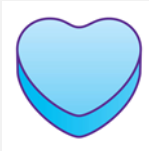
## ¡Adopte un estilo de vida saludable para el corazón!

- Realice ejercicio aeróbico moderado con regularidad durante al menos 30 minutos, cinco días a la semana, o ejercicios más intensos durante al menos 20 minutos, tres veces por semana.
- Adopte una dieta baja en sal, azúcar, grasas saturadas , y alta en grasas insaturadas (pescado, aguacate, etc.), como por ejemplo, la dieta mediterránea.
- Mantenga un peso corporal saludable mediante un control de las calorías.
- Evite fumar y el consumo de drogas recreativas.
- Consuma no más de media a una bebida alcohólica al día. (Una bebida equivale a 355 ml de cerveza, 148 ml de vino o 44 ml de licor de 40 grados).



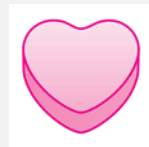
### Actividad física

Realizar actividad física regularmente a una intensidad moderada puede ayudar a reducir el riesgo de padecer estas enfermedades. La actividad física regular también puede disminuir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol.



### Cómo controlar el estrés

Prueba la meditación o el yoga para relajarte. ¡Muévete! Dar un paseo puede ayudarte a desconectar y a mantener tu corazón sano.



### Hábitos saludables

Para adquirir nuevos hábitos, empieza poco a poco. Los pequeños éxitos facilitan el logro de metas más grandes. "Voy a caminar después de cenar entre semana."

Facilita las buenas decisiones, por ejemplo, dejando la correa del perro junto a la puerta. Compra tentempiés más saludables, o busca recetas saludables y divertidas.

