



ALCOHOL Y TABACO: Un problema doble

El fumar y el abuso del alcohol son factores de riesgo principales de enfermedad cardíaca que pueden prevenirse. El tomar medidas en este momento para eliminar estos hábitos puede traducirse en más años de vida — y más vida en sus años.

Permita que su hábito se haga humo. Si fuma, el riesgo que tiene de desarrollar enfermedad cardíaca es de 2 a 4 veces mayor que el de una persona que no fuma, y su riesgo de muerte cardíaca súbita es el doble. El humo del tabaco contiene más de 4,800 sustancias químicas, muchas de las cuales pueden elevar la presión sanguínea, causar un daño a los vasos sanguíneos y volver los vasos sanguíneos más vulnerables al estrechamiento, lo que puede eventualmente resultar en un ataque cardíaco.

Estrategia inteligente: Si fuma, cree un plan para dejar de fumar una vez que se haya comprometido a hacerlo. En primer lugar, hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre la terapia de reemplazo de nicotina (parche, goma de mascar, atomizador nasal), medicamentos de venta con receta médica, programas para dejar de fumar o asesoría. Una combinación de dos o más de estas medidas puede mejorar sus probabilidades de éxito.

Elimine el abuso del alcohol. El uso del alcohol en grandes cantidades puede elevar la presión sanguínea, causar insuficiencia cardíaca y resultar en ataques cerebrales, así como contribuir al desarrollo de cáncer y otras enfermedades.

Estrategia inteligente: Limite el consumo de alcohol a no más de una bebida alcohólica al día para las mujeres y dos para los hombres. Los expertos se refieren a esto como un consumo de alcohol moderado.

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) advierte que uno no debe comenzar a consumir bebidas alcohólicas si uno no bebe y que uno no debe incrementar la cantidad de alcohol si uno sí bebe. El consumo de alcohol puede resultar en muchos problemas, los que incluyen obesidad, alcoholismo, accidentes y suicidio.

¿Se está automedicando?

La dependencia del alcohol o tabaco podría ser señal de mucho estrés en su vida. **Pruebe este ejercicio:** Haga una lista de las razones por las que fuma o consume alcohol, luego impóngase el reto de hacer una lista de respuestas más saludables para cada razón. El ser consciente del problema es el primer paso para modificar su comportamiento.

Más cosas que pueden ayudar a su corazón

- **Sepa cuáles son los números importantes.** Si no sabe cuál es su presión sanguínea o sus niveles de colesterol, hágase las pruebas. **Recomendaciones:** presión sanguínea de menos de 120/80 y nivel de colesterol total en la sangre de 200 o menos.
- **Identifique su peso ideal.** Una manera de hacer esto es determinar su índice de masa corporal, el que indica la cantidad de grasa del cuerpo. Un índice de masa corporal de 25 o más está asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. **Fórmula para determinar el índice de masa corporal para los adultos:** Multiplique su peso en libras por 703; luego divida el resultado por su altura (en pulgadas) al cuadrado.
- **Pierda un poquito, gane muchísimo.** Si sufre de exceso de peso, el perder incluso de un 5 a un 7 por ciento de su peso puede reducir múltiples riesgos de enfermedad cardíaca.
- **Visite el pasado.** El conocer los antecedentes médicos de su familia y la presencia de enfermedad cardíaca ayudará a su profesional de servicios de cuidado de la salud a sugerir un plan de acción con mejor enfoque.
- **Mantenga la diabetes bajo control.** La diabetes incrementa de gran manera el riesgo de enfermedad cardíaca. Si usted sufre de diabetes, trabaje con su profesional de servicios de cuidado de la salud para controlarla.
- **Considere las ventajas y las desventajas de la terapia de reemplazo hormonal.** El riesgo que las mujeres tienen de desarrollar enfermedad cardíaca aumenta después de la menopausia. La terapia de reemplazo hormonal, que puede aliviar los síntomas de la menopausia, puede aumentar aun más el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud para que le ofrezca sugerencias.
- **Instruya a sus hijos.** Los niños que aprenden a comer los alimentos correctos y son físicamente activos tienen una mayor probabilidad de mantener un estilo de vida sano y saludable cuando llegan a adultos.
- **Cuidese a sí mismo.** Trabaje con su profesional de servicios de cuidado de la salud para eliminar los riesgos — fumar, exceso de peso o estrés. Juntos determinen la necesidad y frecuencia de pruebas de diagnóstico regulares y cambios en su estilo de vida.



UN CORAZÓN MUY, MUY SANÓ

UN PLAN DE
BATALLA PARA
PREVENIR LA
ENFERMEDAD
CARDÍACA



¿LLEGÓ EL MOMENTO DE UN CAMBIO EN SU ESTILO DE VIDA?

Los actuales estilos de vida tan atareados pueden ser crueles para el corazón. La combinación de estrés, una mala dieta, intereses sedentarios que nos vuelven en "haraganes del sofá", el fumar y otros hábitos poco saludables pueden ponerlo en peligro de una muerte prematura causada por enfermedades cardíacas.

La enfermedad cardíaca es el principal asesino de los estadounidenses. Las personas que tienen un mayor riesgo incluyen a las personas de más de 65 años de edad, aquellas con antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, y ciertos grupos étnicos, los que incluyen a las personas de origen afroamericano y mexicanoamericano. Los hombres tienen una mayor probabilidad de sufrir ataques cardíacos más temprano en la vida en comparación con las mujeres.

Usted no puede modificar su edad, antecedentes familiares, raza o sexo. Pero todavía puede proteger su corazón mejorando la condición general de su salud.

Una vida sana y saludable en 3 pasos sensatos

1. ALIMÉNTESE BIEN.

Las comidas balanceadas con un bajo contenido de grasas saturadas pueden ayudar a prevenir la enfermedad arterial y combatir el aumento de peso que fuerza al corazón a trabajar más vigorosamente.

2. MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO.

El ejercicio es una de las mejores maneras de mantener el músculo cardíaco fuerte. También ayuda a controlar el peso y a reducir otros factores de riesgo, como por ejemplo la presión sanguínea elevada y los niveles poco saludables de colesterol en la sangre.

3. ENCUENTRE EL EQUILIBRIO EN SU VIDA.

El controlar el estrés y ocuparse de su salud mental son elementos clave de una vida sana y saludable que puede mantener su corazón latiendo por mucho tiempo y con vigor.



PASO 1 Disfrute de comidas ligeras

OLVÍDESE de la grasa. Limite su ingesta de grasa total a un 35 por ciento de sus calorías diarias (con no más de un 10 por ciento proveniente de grasa saturada). Examine las etiquetas de información sobre la nutrición para determinar el contenido de grasa de los alimentos, y opte por las variedades que tengan un bajo contenido de grasa o que no contengan grasa, cuando esto sea posible.

REDUZCA el colesterol. Limite el colesterol a 300 mg diarios. **Recordatorio:** El colesterol se encuentra en alimentos de origen animal, nunca en alimentos de origen vegetal, legumbres o granos, como por ejemplo cereales, panes y fideos.

ELIJA alimentos de origen vegetal. Coma mucha fruta y hortalizas, granos integrales y fuentes de proteína, como frijoles y lentejas, en sus comidas diarias. Se ha encontrado que las dietas con un bajo contenido de grasas y ricas en alimentos de origen vegetal disminuyen los niveles de colesterol perjudicial mejor que las dietas de bajo contenido de grasas por sí solas.

PREFIERA el pescado y los mariscos. Muchos tipos de pescado, especialmente el salmón, contienen ácidos grasos omega-3 que son beneficiosos para el corazón. Limite las variedades de mariscos de alto contenido de colesterol, como por ejemplo los camarones y el calamar.

PRUEBE estrategias sabrosas. Cubra el pan ácimo con mermelada, jalea o mantequilla de manzana en lugar de queso crema ... las papas con crema agria con poca grasa o use salsa en lugar de mantequilla ... los emparedados con mostaza en lugar de mayonesa.

PREPARE comidas más saludables. Quitele la grasa a la carne y remueva la piel de la carne de ave ... mantenga las porciones en un tamaño aproximado al tamaño de una baraja de naipes (2-3 onzas) ... prepare los alimentos al horno o a la parrilla en lugar de freírlos.

PASO 2 Vuélvase más activo y manténgase activo IMPÓNGASE UNA META DE 30.

Tan solo 30 minutos diarios de actividad física moderada puede reducir el riesgo que usted tiene de desarrollar una enfermedad cardíaca. Juegue con sus hijos ... dé un paseo a pie con su perro ... haga una excursión a pie ... tome clases de baile.



Medicamentos en la carretilla de las compras

La próxima vez que vaya a comprar alimentos, elija más de estos artículos buenos para el corazón: melón, cantalupo, sandía, albaricoques, mangos, naranjas, zanahorias, pimientos amarillos y rojos, brócoli, lechugas y espinacas, legumbres y granos integrales. Todos estos alimentos constituyen buenas fuentes de fibra y nutrientes que brindan protección al corazón.

PÓNGASE EN MARCHA.

¿Póngase de pie, salga, ponga un pie delante del otro y camine! Los expertos recomiendan caminar 10,000 pasos cada día, el equivalente a 5 millas. ¿Le parece mucho? Compre un podómetro para registrar sus pasos y vaya con qué rapidez se van acumulando. Se sentirá animado a imponerse mayores metas.

Ventaja adicional: El ejercicio diario le brinda más energía.

PASO 3 Trate de alcanzar un mejor equilibrio

PARE en seco el estrés. Elija actividades que lo ayuden a sentirse relajado y disfrute de ellas regularmente para que sirvan de contrapeso a su atareada vida. Pase momentos tranquilos disfrutando de la naturaleza. O pruebe un pasatiempo calmante, como trabajar en el jardín, construir modelos a pequeña escala o pintar ... leer ... escuchar música ... escribir un diario ... meditar.

MANTENGA la ira bajo control. La ira y la hostilidad están asociadas con las enfermedades cardíacas. Cuando sienta que se está enojando, contrólolo rápidamente; Respire profundamente y cuente hasta 10. O aléjese y váyase a caminar hasta que se calme.

DESCANSE lo suficiente. La mayoría de las personas necesita dormir de 7 a 8 horas cada noche. ¿No puede dormir? Asegúrese de que su dormitorio esté fresco y adecuadamente ventilado. Evite la cafeína, la música con volumen alto y programas de televisión estimulantes inmediatamente antes de acostarse. Y evite el alcohol porque, aunque puede hacerlo sentirse somnoliento, a la larga le interrumpirá el sueño.

