



■ Salud Cardiovascular: ¿Cómo llevar una vida sana?

Los **factores de riesgo** asociados a las enfermedades cardiovasculares son los que se relacionan a una mayor probabilidad de sufrir estas enfermedades, entre otros el colesterol, diabetes, hipertensión, tabaquismo, herencia genética, estrés, obesidad y sedentarismo. Existen algunos de ellos, que se pueden evitar o controlar para disminuir el riesgo de sufrirlas. Este artículo destaca algunas de las recomendaciones que podrían servirle para tener un sistema cardiovascular más sano.

■ El riesgo de no preocuparse de su sistema

Junto con los factores hereditarios y etarios que afectan la **salud cardiovascular**, también hay **factores de riesgo** que dependen de su estilo de vida. Se trata de malos hábitos que, de prolongarlos, podrían llegar a perjudicar su salud. Dentro de ellos se encuentran el sedentarismo, la mala alimentación, consumo de tabaco y alcohol, aumento del peso corporal, estrés, entre otros.

Sostener un estilo de vida con malos hábitos significará que se dañarán las arterias con aterosclerosis y en el corto o largo plazo, la aparición de distintas patologías **cardiovasculares**. A su vez, estas enfermedades, junto al poco control sobre sus **factores de riesgo**, podrían favorecer el desarrollo de otras enfermedades. Afortunadamente, es posible controlar esta situación.



■ ¿Qué hacer para tener una buena salud cardiovascular?

A continuación, se presentan nueve recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable y disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad **cardiovascular** o evitar su agravamiento:

- 1. Alimentación saludable para su corazón y arterias:** alimentarse bien es nutrirse. El funcionamiento del cuerpo requiere una alimentación cardiosaludable, natural y alta en nutrientes. Preocúpese de consumir más frutas y vegetales, pescado, carnes magras. Recuerde restringir el uso de sal, azúcares y alcohol.
- 2. Dedique al menos 30 minutos diarios a la actividad física:** si el sedentarismo consiste en el constante estado de reposo, para romperlo solo necesitará moverse y activarse. Elija la actividad física que más se adapte a su condición. Camine, corra, baile, juegue al aire libre. Todo tipo de actividad es válida, mientras considere algo de exigencia para su cuerpo.
- 3. Evite el tabaco:** según la OMS, tanto los consumidores como las personas expuestas al humo del tabaco, fumadores pasivos, corren el riesgo de enfermar y de morir por su causa. Si no por el tabaco mismo, sucederá por enfermedades asociadas e infecciones que empeoran por su humo.
- 4. Controle su peso:** una forma casera de controlar el índice de masa corporal es con una balanza. Programe su uso para que sea continuado y no olvide identificar los cambios. Pero, primero, consulte con su médico cuál es su peso ideal y cómo alcanzarlo.
- 5. Vigile la grasa acumulada en el abdomen:** las personas que acumulan grasa en este sector tienen mayores probabilidades de acumular grasa en torno a sus órganos vitales. En la mujer el perímetro debe estar bajo 88 cm y en el hombre bajo 102 cm.
- 6. Controle y conozca su presión arterial.** Los niveles de presión arterial sistólica (máxima) varían entre 120-129 mmHg y la diastólica (mínima) entre 80 y 84 mmHg. Un rango más bajo también se considera normal, pero de ser alta, consulte con un médico.
- 7. Conozca sus niveles de colesterol y glucosa en la sangre:** cuando los niveles de colesterol son mayores a 200 mg/dl, corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. El nivel normal de colesterol es menor a eso, mientras que los niveles altos son los que sobrepasan los 240 mg/dl. Para conocer su situación, consulte a su médico.



8. Maneje su ansiedad y evite estresarse: es sabido que las alteraciones emocionales pueden llegar a provocar infartos. En su mayoría, ocurre entre personas con dificultades para expresar sus emociones. Intente darse espacios para relajarse si se encuentra en contextos o situaciones muy estresantes.

9. Consulte sobre su riesgo cardiovascular: para así saber qué grado de protección necesita, visite a su médico. Así, comprenderá a mayor profundidad su estado de salud y podrá tomar las decisiones adecuadas para mejorar su estado de salud.

■ Referencias

Fundación Española del Corazón. [Factores de riesgo](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular.html>

[Colesterol y riesgo cardiovascular](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>

[Dieta – Mala alimentación](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/dieta-mala-alimentacion.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/dieta-mala-alimentacion.html>

[Enfermedad periodontal](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/enfermedad-periodontal.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/enfermedad-periodontal.html>

[Estrés y ansiedad](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/estres.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/estres.html>

[Falta de ejercicio – Sedentarismo](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>

[Hipertensión](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>

[Obesidad](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/obesidad-abdominal.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/obesidad-abdominal.html>

[Tabaco y tabaquismo](https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html). Prevención, Factores de Riesgo. Disponible en <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl