



## Corazón

### Consejos para cuidar tu salud cardiovascular



## Consejos para cuidar tu salud cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo. Se trata de un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías reumáticas.

Los factores de riesgo más importantes son, principalmente, conductuales: mala alimentación, inactividad física, estrés, consumo nocivo de tabaco y alcohol, entre otros, los cuales se manifiestan en el organismo en forma de hipertensión, hiperglucemia e hiperlipidemia, además de sobrepeso y obesidad.

## ¿Cómo controlar tu salud cardiovascular?

El primer paso para cuidar tu corazón es prevenir los factores de riesgo cardiovascular. Es decir, aquellas características biológicas y hábitos de vida que aumentan las probabilidades de que se manifieste una enfermedad.

- **Realiza actividad física regularmente: ayuda a mantener los niveles de presión arterial en niveles normales. Reduce el estrés. Contribuye a la pérdida de peso y a la regulación de los parámetros de colesterol.**
- **Controla tus índices metabólicos: permite que tengas un diagnóstico oportuno de hipertensión, colesterol elevado o diabetes.**
- **Descansa el tiempo suficiente.**
- **Evita el tabaco: reduce el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular.**
- **Vigila tu dieta: prefiere alimentos frescos. Disminuye o elimina el consumo de grasas, sal y azúcar. Evita la comida rápida y ultra procesada.**



## ■ ¿De qué manera influye la nutrición sobre la salud cardiovascular?

La nutrición juega un papel clave sobre tu salud cardiovascular. La dieta alta en grasas saturadas, presentes en alimentos de origen animal como la **carne** o **lácteos** y en algunos vegetales como el **aceite de coco** o la **manteca de cacao**, eleva los niveles de colesterol aumentando el riesgo de aterosclerosis. Su consumo debería representar menos del 10% de las calorías totales que consumes.

Los especialistas recomiendan evitar las grasas trans o parcialmente hidrogenadas presentes en los alimentos procesados y la comida rápida; comer menos carbohidratos simples y más carbohidratos complejos y fibra; y aumentar el consumo de **grasas poliinsaturadas (Omega-3 u Omega-6) y monoinsaturadas (Omega-9)**, que disminuyen el colesterol LDL (colesterol malo) y el riesgo cardiovascular.

Los ácidos grasos poliinsaturados los encuentras en **frutos secos** y **aceites vegetales de lino, soja o canola** y en **pescados azules** como el **salmón, sardinas, atún, anchoas o caballa**; y en **aceites vegetales de maíz, onagra y girasol, frutos secos** y también alimentos animales como la **yema de huevo**. Mientras que la principal grasa monoinsaturada es el ácido oleico presente en el aceite de oliva, palta, aceite de girasol, maní, sésamo y otros frutos secos y semillas.

## ■ ¿Puedo implementar un programa de salud cardiovascular?

Sin duda. Para ayudar a incrementarla puedes incorporar un plan de ejercicios aeróbicos a tu rutina diaria, es decir, actividades con menor intensidad realizadas durante periodos de tiempo más largos. Por ejemplo, caminar, correr, nadar, andar en bicicleta e, incluso, bailar. Con ellos, además de quemar grasa, incrementas la capacidad pulmonar y beneficias tu sistema cardiovascular. Ten presente que consultar, al menos una vez al año, con tu cardiólogo te permitirá evaluar el estado de tu salud cardiovascular y detectar precozmente alguna patología.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



## ■ Referencias

- Di Raimondo D, Musiari G, Rizzo G, Pirera E, Signorelli SS. New Insights in Prevention and Treatment of Cardiovascular Disease. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(4):2475.
- Pearson GJ, Thanassoulis G, Anderson TJ, et al. 2021 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in Adults. Can J Cardiol. 2021;37(8):1129-1150.
- Mannoh I, Hussien M, Commodore-Mensah Y, Michos ED. Impact of social determinants of health on cardiovascular disease prevention. Curr Opin Cardiol. 2021;36(5):572-579.
- Understanding cardiovascular disease. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000759.htm>



# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR