



HÁBITOS PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

¿SABÍAS QUE MUCHOS DE TUS HÁBITOS PUEDEN INFLUIR DIRECTAMENTE EN LA SALUD DE TU CORAZÓN? AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNOS CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A PREVENIR ENFERMEDADES CARDIACAS Y LLEVAR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA. NO ESPERES MÁS ¡PONLOS EN PRÁCTICA!

EJERCÍTATE REGULARMENTE.



Practicar una actividad física al menos tres veces a la semana por un mínimo de 35 minutos, disminuye considerablemente los riesgos coronarios. Puedes realizar actividad física de tipo aeróbica como caminatas, trote, bicicleta o nado, lo importante es hacerlo bajo supervisión médica.

MANTÉN UN PESO ADECUADO.



Es importante mantener un peso ideal no sólo para cuidar tu corazón, sino que para mantenerte saludable y para que todos tus órganos funcionen correctamente. Recuerda tener un peso acorde a tu contextura y altura. Para lograrlo, debes combinar la actividad física regular con una alimentación balanceada, baja en grasa, azúcar y sal.

CONSUME UNA DIETA EQUILIBRADA.



Un corazón sano, necesita una alimentación. Si quieres proteger tu corazón parte evitando las grasas animales o saturadas que elevan mucho el colesterol, y reduce tu consumo de hidratos de carbono simples, más aún si contienen azúcar, como los pasteles y golosinas. Agrega a tu dieta también frutas, verduras y alimentos que aporten grasas saludables como los pescados y frutos secos.

MODERA EL CONSUMO DE SAL.



Al cocinar, al aliñar una ensalada o al escoger qué tipo de alimento comer, siempre ten en cuenta lo perjudicial que es la sal para la salud de tu corazón. Reduce tu consumo de sal y prefiere siempre los alimentos naturales o caseros, en vez de los procesados o enlatados que por lo general, tienen niveles de sodio altísimos.

CONTRÓLATE REGULARMENTE.



Si eres hombre y tienes más de 45 años, o eres mujer y ya has alcanzado la menopausia, lo recomendable es que te realices un cheque médico, por lo menos una vez al año, para detectar posibles enfermedades.