

MONOGRAMA

FEBRERO DE 2023



¡TÓMESE EL TIEMPO DE AMARSE A SÍ MISMO!

¡El amor está en el aire! Este febrero, **Salud Pública del Condado de Mono** desea que se tome un tiempo para amarse a sí mismo y a su corazón.



MONOGRAMA

FEBRERO DE 2023

Cinco riesgos para la salud del corazón

1. Presión arterial

La presión arterial elevada se conoce como el “asesino silencioso”. 1 de cada 3 adultos estadounidenses sufre de hipertensión, por eso es fundamental saber cómo tratarla. La presión alta puede causar enfermedad cardíaca, un riesgo más alto de derrame cerebral e insuficiencia renal. Cuidar la presión arterial no requiere cambios importantes. Ajustando la dieta para que tenga menos contenido de grasa y sal, y haciendo ejercicio durante 30 minutos 5 días a la semana, usted puede mejorar su salud cardíaca. La hipertensión casi no presenta signos, por lo que es aconsejable que controle su presión arterial con regularidad y hable con el médico si tiene dudas o inquietudes.

2. Colesterol

El cuerpo necesita el colesterol, ya que ayuda a formar células saludables. Sin embargo, los niveles altos de colesterol pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. El cuerpo naturalmente genera colesterol en la sangre, que ayuda al cuerpo a funcionar. El colesterol en la alimentación se encuentra fundamentalmente en productos animales como la carne, el pollo, los huevos y los lácteos. El colesterol, en niveles elevados, puede acumularse y formar placas en el corazón, que pueden romperse y generar coágulos sanguíneos. Estos, a su vez, pueden causar ataques cardíacos o derrames cerebrales. Es posible evitar el colesterol alto limitando la cantidad de productos de origen animal y de grasas trans y saturadas que se consumen. Hable con su médico para controlarse los niveles de colesterol.



MONOGRAMA

FEBRERO DE 2023

Cinco riesgos para la salud del corazón

3. Azúcar en la sangre

La glucosa es el azúcar primaria que se encuentra en la sangre. Se trata de la principal fuente de energía del cuerpo y proviene de los alimentos que ingerimos. La glucosa se utiliza en las células para generar energía. Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden causar prediabetes, diabetes e hiperglicemia. Asimismo, pueden dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón. Aunque no tenga diabetes, es fundamental vigilar los niveles de azúcar en la sangre y mantener un esquema regular de alimentación, actividad y medicación. Limitar la cantidad de carbohidratos en la dieta puede ayudar a mantener dichos niveles.

4. Tabaquismo

Fumar tiene consecuencias graves para la salud. Puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos de forma permanente. También puede provocar enfermedad cardiovascular, que a su vez puede causar enfermedad coronaria, hipertensión, ataque cardíaco, derrame cerebral y aneurismas. Según la Asociación Estadounidense del Corazón, la enfermedad cardiovascular es responsable de 800,000 muertes en Estados Unidos cada año; de ellas, el 20 % se debe a fumar cigarrillos. Incluso si usted no fuma, pero es fumador pasivo, tiene un riesgo mayor de padecer enfermedad coronaria. Dejar de fumar beneficiará a su corazón ahora. A las 12 horas de hacerlo, el nivel de monóxido de carbono en la sangre baja y se ubica en un rango normal. Esto permite que llegue más oxígeno al corazón y otros órganos vitales. Dejar de fumar es difícil. Hable con su médico para elaborar un plan y ver diferentes maneras que puedan ayudarlo a dejar el tabaco y proteger su corazón.

5. Consumo de alcohol en exceso

El consumo de alcohol en exceso puede causar hipertensión, falla cardíaca y derrame cerebral. También puede provocar miocardiopatía, que afecta el músculo del corazón. Si bien algunos estudios han mostrado que el consumo limitado de alcohol puede ser beneficioso, los riesgos superan los beneficios. Beber en exceso durante un período prolongado puede generar un aumento de la frecuencia cardíaca, hipertensión y debilidad de los músculos cardíacos. Si toma alcohol, limite su consumo a dos tragos por día en el caso de las mujeres, y tres tragos por día en el caso de los hombres.

MONOGRAMA

FEBRERO DE 2023

Cinco consejos para un corazón saludable

1. Dieta

Cambiar la dieta puede beneficiar significativamente su salud cardíaca. Si introduce más frutas y verduras, puede aumentar las vitaminas y minerales de su organismo. Agregar frutas y verduras también puede ayudar a reducir la cantidad de alimentos hipercalóricos como la carne, el queso y los refrigerios.

Además, las investigaciones muestran que las personas que comen carne roja presentan un riesgo mayor de morir de enfermedad cardíaca, derrame cerebral o diabetes. Consumir gran cantidad de carne procesada también puede aumentar el riesgo de enfermedad. Al comer carnes magras, igual se obtiene suficiente proteína. Hacer una comida sin carne una o dos veces por semana permite mantener una ingesta alta de proteínas y, al mismo tiempo, incrementar las vitaminas y minerales de la dieta. Evite consumir proteínas de un solo origen. En cambio, elija una variedad de ellas, como frijoles, frutos secos, guisantes, soja y huevos.

2. Ejercicio

El ejercicio ayuda al corazón y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, ya que contribuye a bajar la presión arterial, a perder peso y a fortalecer los músculos. También puede reducir el riesgo de diabetes y ayudar a dejar de fumar. Hacer 30 minutos de ejercicio por día, cinco días a la semana, puede significar el comienzo de un estilo de vida más saludable.



MONOGRAMA

FEBRERO DE 2023

Cinco consejos para un corazón saludable



3. Dejar de fumar

Dejar de fumar puede mejorar su salud cardíaca. Al dejar ese hábito, puede reducir el riesgo de muerte prematura y agregar hasta 10 años a su expectativa de vida. También puede disminuir el riesgo de mala salud reproductiva, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y cáncer. Aunque haya sido diagnosticado con enfermedad coronaria o EPOC, igual puede beneficiarse de dejar de fumar.

4. Limitar el consumo de alcohol

Al limitar el consumo de alcohol, puede contribuir a bajar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial, reducir el estrés y la ansiedad, y dormir mejor de noche.

5. Programar citas médicas anuales y hacerse análisis de laboratorio de rutina

Si va al médico periódicamente, puede mantener el control de su salud, detectar problemas de salud en sus comienzos, y cultivar una relación con su médico de atención primaria. Muchos de los trastornos cardíacos no presentan síntomas. Al programar una cita con su médico, puede hacerse los análisis de laboratorio de rutina y saber si tiene algún problema antes de que sea demasiado tarde. No espere a enfermarse para acudir al consultorio.