DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN 29 DE SEPTIEMBRE



La salud cardiovascular es esencial para una vida activa y plena. A continuación, os presentamos estrategias para mantener un corazón saludable en las diferentes etapas de nuestra vida:







Diagnóstico precoz

Revisiones: realiza revisiones médicas periódicas para detectar posibles problemas cardíacos desde temprana edad.



Infancia y Adolescencia



- Consume: aceite de oliva, pescado, nueces, legumbres y frutas. Limita las carnes rojas y los alimentos ultra procesados.
- Control de porciones: evita el exceso de calorías y mantén un peso saludable.



Hábitos saludables

- Alimentación equilibrada: fomenta el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras. Limita los alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas saturadas.
- Actividad física regular: anima a los niños y adolescentes a jugar al aire libre, practicar deportes y moverse. Esto fortalece el corazón y previene el sobrepeso.
- Control del peso: evita la obesidad, ya que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.



Ejercicio regular

- Ejercicio equilibrado: combina ejercicios aeróbicos (como caminar, nadar o correr) con ejercicios de fuerza (como levantar pesas).
- Descanso y sueño: duerme lo suficiente para permitir la recuperación del corazón.

No fumar

Tabaco: el tabaco es uno de los mayores enemigos del corazón. Si fumas, busca ayuda para dejarlo.





Manejo del Estrés

Practica técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda.



Control médico

- Análiticas: realiza análisis de sangre para evaluar los niveles de colesterol y glucosa.
- Presión: mide la presión arterial regularmente.

Buena alimentación

- Consume antioxidantes presentes en frutas y verduras.
- Hidratación: bebe suficiente agua para mantener la función cardíaca adecuada.



Control de la tensión

Controla tu tensión diariamente para detectar la aparición de enfermedades cardiovasculares.



Actividad física

- Camina, nada o realiza ejercicios suaves como el yoga.
 - Movilidad: mantén la flexibilidad y la movilidad articular.



