## Estrategias para prevenir enfermedades del corazón

**Puede prevenir enfermedades del corazón, siguiendo un estilo de vida saludable para el corazón. Estas son estrategias para ayudar a proteger tu corazón.**

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte, pero no es inevitable. Aunque no se pueden cambiar algunos factores de riesgo como los antecedentes familiares, el sexo o la edad, hay muchas maneras de reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Siete consejos para mejorar la salud de tu corazón:

### 1. No fumes ni consumas tabaco

Una de las mejores cosas que puedes hacer por tu corazón es dejar de fumar o de consumir tabaco sin humo. Incluso si no fumas, evita el humo de segunda mano.

Las sustancias químicas del tabaco pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. El humo del cigarrillo reduce el oxígeno en la sangre, lo que aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca porque el corazón tiene que esforzarse más para suministrar suficiente oxígeno al organismo y al cerebro.

Pero hay buenas noticias. El riesgo de las enfermedades cardíacas comienza a disminuir apenas un día después de dejar de fumar. Después de un año sin cigarrillos, este riesgo disminuye a aproximadamente la mitad del de un fumador. No importa cuánto o durante cuánto tiempo fumaste, comenzarás a notar los beneficios apenas dejes de fumar.

### 2. Muévete: intenta hacer al menos de 30 a 60 minutos de actividad al día

La actividad física regular y diaria puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. La actividad física te ayuda a controlar el peso. Asimismo, reduce las probabilidades de que se presenten otras afecciones que pueden suponer una sobrecarga para el corazón, como la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes tipo 2.

Si no has hecho actividad física por un tiempo, es posible que tengas que avanzar poco a poco para conseguir estas metas. Sin embargo, deberías tratar de hacer como mínimo lo siguiente:

* 150 minutos a la semana de ejercicios aeróbicos moderados, como caminar a paso ligero
* 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa, como correr
* Dos o más sesiones de fortalecimiento muscular a la semana

Incluso los períodos más cortos de actividad física ofrecen beneficios para el corazón, así que, si no puedes cumplir con esas pautas, no te des por vencido. Moverse solo cinco minutos puede resultar útil; las actividades como jardinería, tareas domésticas, subir las escaleras y pasear al perro cuentan para el total. No es necesario hacer ejercicio vigorosamente para lograr beneficios, sin embargo, podrás ver mayores beneficios si aumentas la intensidad, la duración y la frecuencia de los entrenamientos.

### 3. una dieta saludable para el corazón

Una dieta saludable puede ayudar a proteger el corazón, mejorar la presión arterial y el colesterol, y reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2. Un plan de alimentación saludable para el corazón incluye lo siguiente:

* Frutas y verduras
* Frijoles u otras legumbres
* Carnes y pescados magros
* Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
* Cereales integrales
* Grasas saludables, como el aceite de oliva

El plan de alimentación de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) y la dieta mediterránea son dos ejemplos de alimentación saludable para el corazón.

Limita la ingesta de los siguientes productos:

* Sal
* Azúcar
* Hidratos de carbono procesados
* Alcohol
* Grasas saturadas (que se encuentran en la carne roja y en los productos lácteos enteros) y grasas trans (que se encuentran en las comidas rápidas fritas, en las papas fritas y en los productos de panadería)

### 4. mantener un peso saludable

Tener sobrepeso, especialmente en la mitad del cuerpo, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El exceso de peso puede llevar a afecciones que aumentan las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, incluidos la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes tipo 2.

El índice de masa corporal usa la estatura y el peso para determinar si una persona tiene sobrepeso o es obesa. Un índice de masa corporal de 25 o más se considera sobrepeso y generalmente está asociado con un colesterol más alto, una presión arterial más alta y un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular.

La circunferencia de la cintura también puede ser una herramienta útil para medir la cantidad de grasa abdominal que tienes. El riesgo de enfermedades cardíacas es mayor si la medida de la cintura es mayor de:

* 40 pulgadas (101,6 cm) para hombres
* 35 pulgadas (88,9 cm) para mujeres

Incluso una pequeña pérdida de peso puede ser beneficiosa. Reducir el peso entre un 3% y un 5% puede ayudar a disminuir ciertas grasas en la sangre (triglicéridos), disminuir el nivel de glucosa en la sangre y reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Perder aún más peso ayuda a reducir la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre.

### 5. Sueño de buena calidad

Las personas que no duermen lo suficiente tienen un mayor riesgo de obesidad, hipertensión arterial, ataque cardíaco, diabetes y depresión.

La mayoría de los adultos necesitan por lo menos siete horas de sueño cada noche. Haz del sueño una prioridad en tu vida. Establece un horario de sueño y cúmplelo al acostarte y despertarte a la misma hora todos los días. Mantén tu dormitorio oscuro y silencioso, para que sea más fácil dormir.

Si crees que has dormido lo suficiente pero sigues cansado durante todo el día, pregúntale al proveedor de atención médica si necesitas una evaluación para determinar si tienes apnea obstructiva del sueño, una afección que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Los signos de apnea obstructiva del sueño incluyen ronquidos fuertes, dejar de respirar por períodos cortos durante el sueño y despertarse jadeando en busca de aire. Los tratamientos para la apnea obstructiva del sueño pueden incluir la pérdida de peso si tienes sobrepeso o el uso de un dispositivo de presión positiva continua sobre las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) que mantiene las vías respiratorias abiertas mientras duermes.

### 6. Controla el estrés

Algunas personas lidian con el estrés de manera poco saludable, como comer en exceso, beber o fumar. Encontrar formas alternativas de controlar el estrés, como la actividad física, los ejercicios de relajación o la meditación, puede ayudar a mejorar la salud.

### 7. Preséntate a exámenes médicos regulares

La presión arterial alta y el colesterol alto pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Pero sin hacerte los análisis, probablemente no sabrás si tienes estas afecciones. Los exámenes de detección regulares pueden indicarte cuáles son tus cifras y si necesitas tomar medidas.

* **Presión arterial.** Los exámenes regulares de detección de la presión arterial por lo general comienzan en la niñez. A partir de los 18 años, debes medir la presión arterial por lo menos una vez cada dos años para detectar la presión arterial alta como factor de riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular.

Si tienes entre 18 y 39 años y tienes factores de riesgo para la presión arterial alta, probablemente te harás la prueba una vez al año. Las personas mayores de 40 años también se someten a una prueba de presión arterial anualmente.

* **Niveles de colesterol.** A los adultos generalmente se les mide el colesterol al menos una vez cada cuatro a seis años. Los controles del colesterol generalmente comienzan a los 20 años, aunque es posible que se recomienden pruebas más tempranas si tienes otros factores de riesgo, como antecedentes familiares de cardiopatía de inicio temprano.
* **Examen de detección de diabetes tipo 2.** La diabetes es un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas. Si tienes factores de riesgo para la diabetes, como tener sobrepeso o tener antecedentes familiares de diabetes, es posible que el proveedor de atención médica recomiende exámenes de detección tempranos. Si no, se recomienda hacerte los exámenes de detección a partir de los 45 años, y volver a realizarlos cada tres años.