

CONDICIONES CARDIOVASCULARES: PROTEGE TU CORAZÓN EN EL MES DEL AMOR...



POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

Cuando hablamos de condiciones cardiovasculares, nos referimos a problemas del corazón y/o vasos sanguíneos. Una de las formas en las cuales podemos conocer cuán saludables nos encontramos en cuanto a nuestra salud cardiovascular, es a través de pruebas de laboratorios como por ejemplo la prueba del panel de lípidos (colesterol). Otra forma de conocer cuán saludable está nuestro corazón es monitoreando nuestra presión arterial. Consulta con tu médico para identificar tus valores adecuados y pruebas necesarias.

Además de las visitas y pruebas médicas de rutina, nuestro estilo de vida o conductas pueden proteger o perjudicar la salud cardiovascular. Algunos consejos para proteger la salud cardiovascular incluyen:

- Manejar situaciones de estrés: Hay situaciones que no están en nuestro control, pero la manera en la cual enfrentamos esos sucesos es lo que impacta nuestra salud.
- Mantener una alimentación saludable: Esto significa que debemos preferir alimentos frescos como frutas, vegetales; así como las comidas preparadas en nuestro hogar. Los alimentos en el hogar se pueden preparar bajos en grasas y sazonados con hierbas y especias que nos ayuden a reducir el uso excesivo de sal. Busca que las etiquetas nutricionales en los alimentos cumplan con lo siguiente:
 - El sodio debe ser menor de 140 mg por porción.
 - La cantidad total de grasas debe ser menor de 3g por porción y las grasas saturadas no deben ser mayores de 1g por porción.
 - La cantidad de colesterol por porción, debería ser menor a 20mg.
 - Las azúcares añadidas por porción deben ser menor de 8g.
- Visitar a un nutricionista para conocer las calorías diarias que necesitas, así como la variedad de alimentos recomendados para ti.
- Realizar ejercicios a diario (al menos 30 minutos) y seleccionar estar más activos. Algunas ideas para estar más activos son:
 - Usar las escaleras en lugar del ascensor.
 - Hacer pausas activas durante la jornada laboral.
 - Estacionarte a una distancia que te permita caminar un poco más o no usar el vehículo de no ser necesario.
- Evitar el consumo de alcohol y el uso de tabaco. Identifica la disponibilidad de programas de ayuda para lograr dejar estas conductas que tanto perjudican la salud cardiovascular.

Siguiendo estas y otras recomendaciones específicas para tu salud individual, podrás mantener una mejor calidad de vida evitando las condiciones cardiovasculares o manteniéndolas en control si ya padeces de alguna(s).