



MES DE LA PREVENCIÓN Y CUIDADO DEL CORAZÓN

Febrero es el mes para crear conciencia sobre la salud del corazón. Según datos recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2025), las enfermedades cardíacas continúan siendo la principal causa de muerte en Puerto Rico. La buena noticia es que muchas se pueden prevenir, incluso con historial familiar.

Dale color a tu alimentación

Incluye frutas y vegetales todos los días y presta atención a los colores. Los alimentos rojos y violetas, como uvas, “berries”, berenjena y remolacha, contienen antioxidantes que benefician la salud del corazón. Estos no sustituyen tratamientos médicos, pero aportan grandes beneficios a la salud.

Muévete por tu bienestar

- Al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana
- Camina, baila, nada o monta bicicleta
- ¡Todo movimiento cuenta!

Evita el tabaco

- Fumar daña las arterias y aumenta el riesgo de infarto.
- Dejar de fumar mejora la salud del corazón. Nunca es tarde.

Descansa bien y maneja el estrés

- Duerme entre 7 y 8 horas cada noche
- Practica respiraciones profundas, meditación, oración o actividades relajantes
- Busca apoyo emocional cuando lo necesites

No olvides tus exámenes de rutina

- Presión arterial
- Colesterol
- Glucosa en sangre

Busca ayuda médica urgente si presentas: Dolor en el pecho, falta de aire, mareos, palpitaciones frecuentes o cansancio extremo sin razón.

Este febrero, cuida tu corazón. Muévete más, come mejor, visita a tu médico, vive con menos estrés y continúa educándote.

Fuente: Asociación Americana del Corazón & CDC, 2025