

# COMO CUIDAR TU CORAZÓN

Introducir pequeños cambios en tu estilo de vida puede generar grandes beneficios para tu salud cardíaca y evitar enfermedades y complicaciones que te pondrían en riesgo. No es necesario hacer grandes sacrificios para mantener un corazón sano. Solo debes tomar algunas medidas.

- 1** **Cuida tu peso y come bien:** Un peso adecuado se logra al equilibrar las calorías que se ingieren con las que se gastan durante el día. Lo ideal es gastar más de lo que se come.
- 2** **Duerme bien:** Dormir 8 horas diarias, porque el descanso permite reponer energías y evita consumir estimulantes o exceso de cafeína para rendir durante el día.
- 3** **Mantente activo:** Al ser un músculo, tu corazón necesita ejercitarse. Por eso, realiza actividad física regular, mejorarás la circulación sanguínea en todo tu cuerpo y tus arterias lograrán una mayor y mejor dilatación y los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre se regularán y la presión arterial disminuirá.
- 4** **No fumes:** El tabaco reduce la cantidad de oxígeno en la sangre; estrecha y endurece la capa interna de las arterias, y hace que la presión arterial aumente.
- 5** **Cuidado con el alcohol y otras sustancias:** Al mezclarse con la sangre afectan el funcionamiento de muchos órganos del cuerpo.
- 6** **Controla la diabetes:** Puede provocar graves alteraciones en el corazón, riñones, visión y extremidades inferiores. Si cualquiera de tus padres es diabético o tienes sobrepeso u obesidad, estarás más predispuesto a desarrollarla.

