



LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

Diez reglas esenciales para evitar convertirte en una víctima más de las enfermedades cardiovasculares y mejorar tu calidad de vida si ya has sufrido alguna de ellas. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte y discapacidad a partir de edades medias en los países desarrollados.

A continuación te presentamos 10 recomendaciones para que disminuyas el riesgo de padecerlas o mejores tu calidad de vida si ya has sufrido alguna de ellas.

1. Practica una **alimentación cardiosaludable**: equilibrada y variada. Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados no deben faltar en tu cocina. Recuerda: sal, azúcares y alcohol sólo en pocas cantidades.
2. Dedicar **30 minutos diarios a ejercitar** tu cuerpo. Elige el ejercicio que más se adapte a tu condición física: caminar, bailar, correr, nadar, actividades al aire libre... ¡Muévete por tu salud!
3. No fumes. Y si lo haces, ¡déjalo ya! Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo. Tu médico evaluará tu estado y te aconsejará sobre cómo conseguirlo. ¡Querer es poder!
4. **Controla tu peso**. Mide tu Índice de Masa Corporal (IMC). Es fácil: divide tu peso en kilos entre tu altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m² se considera sobrepeso. Por encima de 30 kg/m² es obesidad.
5. **Vigila la grasa acumulada en el abdomen**, ya que es peligrosa para el corazón. Mide tu perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.
6. **Comprueba tu tensión arterial**. Si eres una persona sana verifica anualmente que tu tensión sigue por debajo de 140/90 mmHg. Si eres hipertenso también debes mantenerte por debajo de estas cifras. Si ya has sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o eres diabético, tu tensión tiene que estar por debajo de 130/80 mmHg. En estos últimos casos, los controles y medidas preventivas han de ser continuos.
7. **Revisa tus niveles de colesterol y glucosa**. La mejor manera de mantenerlos a raya es seguir una dieta sana y hacer ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.
8. **Conoce tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida**. Acude al médico con un examen físico y tus antecedentes personales y familiares. Consúltale todo lo que quieras: qué dieta seguir, qué ejercicios hacer, qué factores pueden perjudicar tu salud... Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.
9. **Comparte tus dudas y problemas**. Intercambiar experiencias te permite aprender y dar ejemplo para que otras personas se interesen por cuidar su corazón. Recuerda también que tu familia puede ser un gran estímulo y apoyo para superar cualquier dificultad en el cumplimiento de los objetivos de salud. ¡Cuenta con ellos!

10. **Aprende a controlar tu estrés y ansiedad.** El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón. El estrés en casa y en el trabajo hace más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable. ¡Relájate!