



BlueResourceSM - Cómo controlar tu problema médico - Cómo cuidar de tu corazón

Maneras de cuidar a tu corazón

Las enfermedades cardíacas acortan demasiadas vidas. Pero tenemos buenas noticias: Hay cosas simples que puedes hacer para nutrir y proteger a tu corazón todos los días.

Inclina la balanza a tu favor. Mantén un peso saludable para ayudar a tu corazón a bombear más eficientemente. Una pérdida de peso de 10 libras puede reducir la presión arterial y disminuir el esfuerzo de tu corazón.

Consume comidas buenas. Consume frutas y verduras frescas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y pescado y aves de corral sin piel. Puedes reducir la placa que obstruye las arterias y los vasos sanguíneos.

Muévete más. Añade 30 minutos de actividad aeróbica moderada al menos cinco días a la semana para ayudar a que tu corazón lata fuerte. Además, reduce el estrés y mantente en tu peso.

Mantén tus niveles bajo control. Toma medidas para reducir tu presión arterial y niveles de colesterol si están altos. Esto también reducirá el riesgo de enfermedades cardíacas, ataques al corazón y derrames cerebrales.



Protege tu corazón para que puedas pasar más tiempo con las personas que amas.