

DECÁLOGO DE LA VIDA SANA

Diez reglas esenciales para evitar convertirse en una víctima más de las enfermedades cardiovasculares y mejorar su calidad de vida si ya ha 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 le presentamos **10 recomendaciones** para que disminuya el riesgo de padecerlas o mejore su calidad de vida si ya ha 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 fallar en su cocina. Recuerde: sal, azúcares y alcohol solo en pocas cantidades.
- 2.**
Dedique 30 minutos diarios a realizar ejercicio físico.

Elija el ejercicio que más se adecue a su condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre. Muévase por su salud.
- 3.**
No fume y evite estar en ambiente de fumadores.

Y si lo hace, ¡déjelo ya!. Aún fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busque ayuda si no puede dejarlo solo. Su médico evaluará su estado y le aconsejará sobre cómo conseguirlo. ¡Querer es poder!
- 4.**
Controle su peso.

Mida su índice de Masa Corporal (IMC). Es fácil: divida su peso en kilos entre su 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.**
Vigile la grasa acumulada en el abdomen, ya que es peligrosa para el corazón y sus vasos.
- Mida su 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.**
Compruebe su 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, o incluso mas bajas según las indicaciones de su médico.
- 7.**
Revise sus niveles de colesterol y de 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 100 mg/dl de glucosa, debes consultar con su médico.
- 8.**
Conozca su riesgo cardiovascular y cuál debe ser su estilo de vida.
- Acuda al médico con un examen físico y sus antecedentes personales y familiares. Consúltele todo lo que quiera: qué dieta seguir, qué ejercicios hacer, qué factores pueden perjudicar su salud... Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.
- 9.**
Comparta sus dudas y problemas.
- Intercambiar experiencias le permite aprender y dar ejemplo para que otras personas se interesen por cuidar su corazón. Recuerde también que su familia puede ser un gran estímulo y apoyo para superar cualquier dificultad en el cumplimiento de los objetivos de salud. ¡Cuenta con ellos!
- 10.**
Aprenda a controlar su 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. ¡Relájese!. La práctica de ejercicio físico le puede ayudar a ello!!!