

8 formas de mantener la salud del corazón

Consejos para tener la salud cardíaca en óptimas condiciones



En los últimos años los investigadores han aprendido considerablemente sobre los factores de riesgo que predisponen a las personas a sufrir una enfermedad cardíaca. Una de los factores más importantes, es que las personas tienen un control significativo en el control de estas enfermedades. Y por lo tanto, en gran medida, cada uno de nosotros tiene su destino cardíaco en sus propias manos.

Incluso las personas que tienen una fuerte predisposición genética a las enfermedades del corazón a menudo, pueden retrasar significativamente el inicio de los problemas cardíacos mediante la adopción de un estilo de vida saludable.

Hay al menos ocho categorías de opciones en el estilo de vida que pueden afectar sustancialmente las probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón. La siguiente es una lista de recursos que le ayudarán a entender los tipos de cambios en el estilo de vida que puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón y mantener su corazón sano.

1) **Controle su dieta y peso**

Una mala dieta a menudo conduce a la obesidad, y la obesidad puede ser muy perjudicial para el corazón y el sistema vascular (especialmente cuando se acompaña de un estilo de vida sedentario).

Lea también: [¿Frutas para bajar de peso? Una lista que puedes encontrar fácilmente](#)

2) **Hacer mucho ejercicio**

Un estilo de vida sedentario es muy malo para todo el sistema cardiovascular, y también puede contribuir a problemas metabólicos, como el colesterol alto y el azúcar en la sangre.

Hacer mucho ejercicio es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón.

Lea también: [Cómo perder peso: 3 maneras naturales y saludables](#)

3) **No fume**

De todas las cosas que puede hacer para empeorar su salud cardiovascular, fumar es la peor de todas.

Si usted fuma, es probable que desarrolle enfermedades cardíacas décadas antes de lo que lo haría con otra forma. Incluso si no desarrolla una enfermedad cardíaca prematura, probablemente sufrirá de uno de los otros flagelos del tabaquismo: el cáncer, las enfermedades pulmonares, el envejecimiento prematuro y otras condiciones que lo enferman o envejecen antes de tiempo.

Lea también: [Inhalador de nicotina: beneficios, efectos secundarios y precauciones](#)

4) **Controle sus niveles de colesterol**

Los lípidos en la sangre, el colesterol y los triglicéridos, son determinantes importantes en el riesgo cardíaco.

Lea también: [¿Puede una dieta mediterránea o una dieta baja en grasa prevenir sus dolores de cabeza?](#)

5) **Controle su presión arterial**

La hipertensión (presión arterial alta) es extremadamente común y a menudo es mal tratada. Desafortunadamente, la hipertensión que no se controla adecuadamente, puede conducir a ataques cardíacos y especialmente accidentes cerebrovasculares.

6) **Aprenda a manejar el estrés**

¿Realmente el estrés causa enfermedades del corazón? ¿Qué tipo de estrés? ¿Y qué puede hacer al respecto?

Lea también: [9 aceites esenciales para ayudar a aliviar el estrés](#)

7) **Controlar el azúcar en la sangre**

La resistencia a la insulina, que puede manifestarse como diabetes del síndrome metabólico, conduce a niveles elevados de azúcar en la sangre y una serie de otros problemas metabólicos que aumentan considerablemente el riesgo de enfermedades del corazón.

8) **Otras cosas que usted debe saber para mantener su corazón sano**

Además de todo lo anterior, hay varios otros factores de riesgo y opciones en el estilo de vida que pueden afectar sus posibilidades de contraer enfermedades del corazón. Algunos de ellos se enumeran aquí.

- [El jugo de remolacha podría mejorar la salud del corazón](#)
- [El nuevo método que podría diagnosticar rápidamente los ataques al corazón](#)
- [La dieta mediterránea también sirve para prevenir enfermedades cardiovasculares](#)