Consejos para Prevenir un Ataque al Corazón

Febrero es el mes del Corazón, tenga en cuenta estas recomendaciones:

- *Las personas que no hacen actividad física tienen el doble de probabilidad de desarrollar la enfermedad del corazón en comparación con aquellas que si son activas. La buena noticia es que la actividad física puede proteger su corazón y no tiene que correr una maratón para notar los beneficios. Realizar actividad física con regularidad también puede reducir su riesgo de desarrollar niveles altos de colesterol y presión arterial alta. Realice al menos 30 minutos diarios de actividad aeróbica moderada, salga a caminar a un parque; baile 3 de sus canciones favoritas; monte en bicicleta, etc.*
- *Es muy importante para su salud que alcance y mantenga un peso saludable para prevenir y controlar muchas enfermedades y condiciones. Más de la mitad de los adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. Si tiene sobrepeso o es obeso corre un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad del corazón.*
- *Los carbohidratos son una gran fuente de energía para nuestro cuerpo, pero si consume muchos a la vez, los niveles de su glucosa en la sangre podrían subir mucho y puede provocarle problemas serios de salud como la diabetes tipo dos y la enfermedad del corazón. Los síntomas comunes de los niveles altos de glucosa en la sangre son: sentirse cansado, tener sed y orinar seguido.*
- *Fumar es un gran factor de riesgo para la enfermedad del corazón – pero usted puede controla esto. Encuentre los instrumentos necesarios que le podrán ayudar a dejar de fumar en español.smokefree.gov. Los fumadores tienen entre dos y seis veces más la probabilidad de sufrir un ataque al corazón. Un año después de haber dejado de fumar reduce el riesgo de tener una enfermedad de corazón un 50%.*
- *Cuando hay un alto nivel de colesterol en su sangre, éste se acumula en las paredes de sus arterias y aumenta su riesgo de desarrollar la enfermedad de corazón. Es importante que se haga las pruebas para saber sus niveles de colesterol total, su colesterol LDL (colesterol malo), su colesterol HDL (colesterol bueno) y los triglicéridos. 1 de cada 2 mujeres tiene el colesterol alto o al límite con el nivel alto.*
- *La presión arterial se refiere a la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre. La presión arterial alta (hipertensión) aumenta su riesgo de tener la enfermedad del corazón y es peligrosa porque usualmente no presenta síntomas. El riesgo de tener hipertensión varía entre los distintos grupos de hispanos. Por ejemplo, el 20% de las mujeres de origen mexicano tienen hipertensión. Prevenga la presión arterial alta reduciendo el consumo de sodio (sal), haciendo ejercicio y manteniendo una dieta saludable.*

Para mayor información visite www.polkcountyiowa.gov/health o llame a Ana Coppola al 515-323-5227.

02/16/15