

Si tenemos en cuenta que el corazón, es un músculo poderoso del tamaño de un puño, bombea aproximadamente cinco cuartos de galón (4.7 litros aprox.) de sangre a todo el cuerpo cada 60 segundos, con un total de 2,000 galones (7,500 litros) por día.

La mejor forma de agradecerle por todo lo que hace por nuestro cuerpo, es tratarlo bien, lo que significa tener estrategias que ayuden al corazón estar saludable, por ejemplo, mantener un peso saludable, hacer ejercicio a menudo, no fumar, y controlar la presión arterial y los niveles de colesterol. Elegir un estilo de vida saludable puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir una cardiopatía o puede ayudarle a controlar su cardiopatía si usted es uno de los 70 millones de personas que la padecen.

Las cardiopatías son la principal causa de muerte tanto en mujeres como en hombres en los Estados Unidos, casi 700,000 personas mueren cada año. La cardiopatía isquémica, ocurre cuando el colesterol y otros depósitos de grasa obstruyen las arterias que transportan la sangre al corazón. Si se interrumpe el suministro de sangre al músculo cardíaco, puede ocurrir un infarto.

Todos los adultos sanos de 18 años y más deben realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada cinco días por semana. Solo 30 minutos de ejercicio pueden dar beneficios como mejorar los niveles de colesterol, presión arterial, ayudar a tener un peso saludable y mejorar la autoestima.

No espere a que sea demasiado tarde. La mayoría de las personas no comienzan a pensar en la cardiopatía hasta que descubren que la presión arterial es elevada, que el colesterol en la sangre es alto o cuando sobreviven un infarto.

Una charla “a corazón abierto” con su médico sobre cuales son sus cifras es muy importante y puede salvarle la vida. Debe de conocer el índice de masa corporal, la presión arterial, el nivel de colesterol y el de glucosa. Tener conocimiento de estas cuatro cifras puede ayudarles a usted y a su médico a determinar cuáles son sus riesgos y hacer una estrategia para tener un corazón más sano.

Durante la pandemia del COVID-19 la salud cardiovascular es una prioridad para médicos y profesionales de salud pública. Debe de estar atento a la relación que existe entre el COVID-19 y enfermedad del corazón, no solo han habido más muertes por enfermedad de corazón durante la pandemia, sino que también, las personas que tienen condiciones serias de corazón están más propensas a tener una infección más severa por el coronavirus.

- No ignore su corazón cuando se trate de buscar atención medica por un ataque al corazón o un derrame cerebral
- Recuerde, es especialmente importante enfocarse en la salud del corazón, especialmente durante esta pandemia
- Es esencial que durante la pandemia del COVID-19, mantenga un corazón saludable, tome sus medicamentos continuamente, y vaya a sus citas médicas de rutina.