

# ¿SABES CÓMO MANTENER SANO TU CORAZÓN?

Aparte de los aspectos no modificables, como la edad, existen otros riesgos para la salud del corazón cuyos efectos negativos podemos evitar. Sigue estos **4 PUNTOS**

## PRACTICA UNA ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar una actividad física disminuye la tensión arterial, los niveles de colesterol malo y triglicéridos y la grasa corporal. Además, mejora la tolerancia de la glucosa. Las más aconsejadas para mantener un corazón sano son **caminar, nadar o montar en bici**. Caminar es un ejercicio que pueden hacer personas de todas las edades en su vida cotidiana. Para asegurarte un corazón sano es fundamental realizar actividad física moderada de manera regular.



al día, a paso rápido, incrementa la esperanza de vida y reduce el riesgo cardiovascular, según la Federación Mundial del Corazón.

## MEJORA TUS HÁBITOS

**Deja de fumar.** La nicotina y el monóxido de carbono (componentes de los cigarrillos) aumentan la frecuencia cardíaca, hecho que provoca que la cantidad y la calidad de oxígeno que llega a los tejidos del cuerpo disminuyan. **No abuses del alcohol.** El consumo excesivo puede dañar el corazón, ya que **el alcohol es un tóxico** para el músculo cardíaco.



## ALIMÉNTATE DE FORMA CORRECTA

Prepara al menos **dos veces a la semana** pescado fresco. Cocido o al horno aporta ácidos grasos que ejercen un factor protector cardiovascular. **Evita comer alimentos procesados** y ricos en grasas saturadas y aumenta el consumo de antioxidantes y fibra. **Disminuye el consumo de sal** y modera la ingesta de azúcar.



## CONSULTA A UN ESPECIALISTA

Hazte controles rutinarios. Es importante visitar a un especialista por lo menos **una vez al año** para realizar un análisis periódico.

*¡Elige salud!*

