



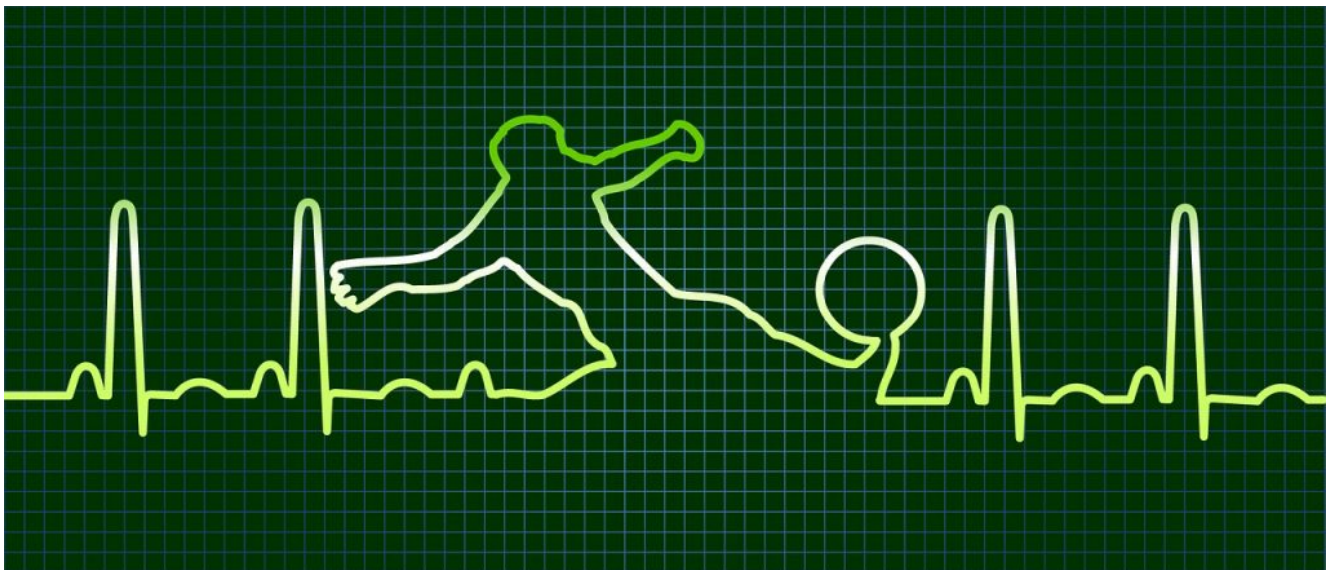
- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Fibrilación auricular
 - Colesterol alto
 - Sedentarismo
 - Dieta inadecuada
 - Alcohol
 - Obesidad
 - Tabaquismo
 - Estrés y depresión
- RECURSOS
 - Vídeos
 - Blog
 - Podcast
 - Enlaces de utilidad
 - Lecturas adicionales
 - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

Cinco formas de mantener el corazón sano



Las cardiopatías y el ictus son las dos principales causas de muerte en todo el mundo. En los últimos años, las diez principales causas de muerte representaron el 55 % de los 55,4 millones de muertes en todo el mundo. (1)

Afortunadamente, las cardiopatías y el ictus se pueden prevenir. Si se tienen en cuenta los siguientes factores de riesgo y se cambian ciertos hábitos cotidianos, se pueden prevenir problemas de salud a largo plazo.

1. Reducir el colesterol, la presión arterial y la glucosa

Si bien los medicamentos pueden ser una excelente herramienta para mantener a raya el colesterol alto y la presión sanguínea, las investigaciones demuestran que adoptar un estilo de vida saludable desde la infancia es igual de importante a la hora de minimizar el riesgo de ictus. Se recomienda mantener el nivel de colesterol por debajo de 190 mg/dl (miligramos por decilitro de sangre).

La presión sanguínea debe ser 120/80 mm/Hg o inferior y el azúcar en sangre en ayunas debe estar por debajo de 100 mg/dl para mantener el corazón en un estado de salud óptimo. Los valores normales para la glucosa sanguínea oscilan entre 4-6 mmol/l o 72-100 mg/dl. (2)

2. Seguir una dieta baja en sal y grasa

Una dieta saludable es la clave para mantener el corazón sano. Evite los alimentos que contengan grasas trans (grasas parcialmente hidrogenadas) como la margarina, las carnes procesadas u otros alimentos ultraprocesados y sustitúyalos por frutos secos sin sal, verduras, proteína magra y grasas insaturadas. Intente también cubrir carencias nutricionales como, por ejemplo, un déficit de calcio, potasio, magnesio y fibra comiendo productos lácteos sin grasa y alimentos que contengan estos nutrientes

La dieta DASH (3) Algunos expertos recomiendan seguir la dieta DASH (por el inglés: Dietary Approches to Stop Hypertension) para reducir el riesgo de desarrollar hipertensión arterial. Incluye:

- 4,5 tazas de frutas y verduras al día
- Seis o menos raciones de carne, aves de corral y pescado a la semana
 - Seis a ocho raciones de fibra integral al día
 - Menos de 1500 mg de sal al día
- Cuatro o cinco frutos secos, semillas, habas y guisantes secos a la semana
 - Menos de cinco alimentos con azúcar a la semana (3)

3. Perder peso

La Organización Mundial de la Salud define el peso corporal normal con un IMC de entre 18,5 y 24,9. (4) IMC es el Índice de Masa Corporal. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos (kg) entre el cuadrado de la estatura en metros (m). (4) Según algunos estudios, cuanto más alto sea el IMC, más riesgo hay de tener más presión arterial, más glucosa sanguínea, más colesterol y otras afecciones que aumentan el riesgo de ictus. (5)

4. Dejar de fumar o reducir el consumo

Las consecuencias para la salud y los datos que respaldan dejar o reducir el consumo de tabaco son abrumadores y se han estudiado a fondo en todo el mundo. Para los que llevan muchos años siendo fumadores, es más fácil decirlo que hacerlo. Consulte a su médico o farmacéutico sobre medicamentos que le ayuden a dejarlo y, sobre todo, busque la ayuda de amigos y familiares.

5. Hacer más ejercicio

El ejercicio habitual reduce el riesgo de muchos problemas de salud diferentes y, en lo que se refiere a cuidar el corazón, cualquier actividad física es mejor que no hacer nada. Las investigaciones demuestran que cuanto mayores sean la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio, más repercusiones positivas y directas tendrá para la salud. Un adulto debe practicar al menos 150 minutos semanales de actividad de intensidad moderada como, por ejemplo, caminar a paso ligero; no obstante, los pequeños cambios pueden marcar la diferencia. (6)

Referencias:

1. O'Donnell MJ, Chin SL, Rangarajan S et al. *Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet. 2016; 388: 761-765.*

2. Kimberly N. Hong, Valentin Fuster, Robert S. Rosenson, Clive Rosendorff, Deepak L. Bhatt. *Journal of the American College of Cardiology*. Elsevier. 24 October 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.09.001>.
3. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan> Dash Eating Plan. National Heart, Lung and Blood Institute. 4 Jan 2021.
4. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.
5. Heidi Moawad, MD. *Being Overweight Doubles Your Chances of Having a Stroke*. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh. Aug 19, 2021.
6. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>.

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

Desarrollado por



SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.

Con el apoyo de una beca formativa de



Enlaces

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)