

# Hábitos para conservar un corazón saludable

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de ataques de corazón. Estos ataques afectan tanto a los hombres como a las mujeres. No hay una causa única para la enfermedad cardíaca. Sin embargo, se conocen factores de riesgo que incrementan la probabilidad de que se desarrollen las enfermedades del corazón.

Un factor de riesgo puede ser descrito como la forma en que vive usted, además de sus predisposiciones hereditarias. Hay factores de riesgo que no se pueden cambiar, como son el envejecimiento, el sexo de la persona y el historial familiar de enfermedades del corazón.

Pero hay muchos factores de riesgo que se pueden cambiar. La elección de un estilo de vida saludable y el estar conscientes de los riesgos, puede reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón y prevenir un ataque.

Ejemplos de factores de riesgo y las actividades que usted **puede realizar** para reducir su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón son:



## Dejar de fumar

Fumar es malo para el corazón. Si usted es fumador, debe dejar de fumar. Si quiere dejar de fumar puede llamar a la línea telefónica de ayuda Quitline, (13 7848) y pedir hablar con un intérprete. Como alternativa, puede dejar un mensaje pidiendo que alguien le llame y le hable en el idioma que usted prefiera. Sería de ayuda que indicara la fecha y la hora más convenientes para usted.

## Controle la presión arterial

Para mantener una presión arterial saludable, es importante reducir el exceso de peso mediante una dieta sana, la actividad física y la reducción de sal en los alimentos. Si usted tiene presión arterial alta, tome su medicamento y consulte a su médico regularmente para que le chequee la presión arterial.



## Controle el colesterol

Controle el colesterol en la sangre consumiendo alimentos saludables, incluso gran variedad de frutas y verduras y alimentos bajos en grasas animales (por ejemplo, quitar la piel al pollo). Usted debe consultar a su médico para que le chequeen el colesterol, y si lo tiene alto, tome sus medicamentos con regularidad.

## Control de la diabetes

Trabaje con su médico para crear un plan de manejo de la diabetes sobre la base de la alimentación saludable, la actividad física y los medicamentos. Tome sus medicamentos y consulte a su médico con regularidad para asegurar que su diabetes está satisfactoriamente controlada.



## Manténgase físicamente activo

Haga ejercicio moderado por lo menos media hora al día. Esta media hora puede ir acumulándose a lo largo del día. El ejercicio puede incluir caminar a paso ligero, jugar a los bolos, bailar, pasar la aspiradora, nadar y hacer un poco de jardinería. Póngase en contacto con su ayuntamiento, iglesia o mezquita, o con algún grupo de la tercera edad, para que le informen sobre las actividades en las que usted podría participar. Participar en la actividad física con regularidad tiene muchas ventajas, tales como ayudar a mantener un peso saludable, y también es una excelente manera de conocer gente y formar parte de su comunidad.



## Coma alimentos saludables

Coma y elija de entre varios alimentos incluyendo frutas, verduras, cereales integrales, carnes sin grasa, frutas secas, semillas, legumbres, pescado y productos lácteos de bajo o reducido contenido de grasa. Beba mucha agua. Reduzca la sal y no añada sal a su comida.

## Mantenga un peso saludable

Para lograr y mantener un peso saludable, haga ejercicio moderado y coma alimentos saludables todos los días.



## Manténgase socialmente activo

Ser feliz y tener una buena vida social con la familia y amigos es muy importante. La depresión es más que sentirse triste y en un bajo estado de ánimo. Se trata de una enfermedad. La depresión puede ser tratada efectivamente. Si se ha sentido deprimido por más de dos semanas, hable con su médico, un pariente o alguien a quien usted conozca bien.

Es una buena idea visitar a su médico regularmente para que le revise. Esto permitirá al médico identificar cualquier problema de salud emergente. Usted está invitado a tomar esta información y discutir cualquier pregunta que tenga con su médico.

Para más información, llame a Heart Foundation Health Information Service al **1300 36 27 87** o visite **[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)**.



Servicio de Traducción e Interpretación: 131 450.

Desarrollado con la ayuda del Helen Macpherson Smith Trust y el Department of Health, Victoria.

© 2012 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761

INF-073-C-SPA

Condiciones de uso: Este material ha sido preparado solamente para divulgar información general y por motivos educativos. No consiste de consejos médicos. Consulte a su médico si tiene, o sospecha que tiene algún problema de salud. La información sobre la salud ha sido desarrollada por la Heart Foundation (Fundación del Corazón) y está basada en las investigaciones independientes y la evidencia científica disponible al momento de la publicación. La información se obtuvo y desarrolló a partir de varias fuentes, incluso, pero no limitada, a colaboraciones e información con terceras partes y a la información proporcionada por terceros bajo licencia. No es un endoso de ninguna organización, producto o servicio. Aunque se ha puesto mucho cuidado en la preparación del contenido de este material, la National Heart Foundation of Australia (Fundación Nacional del Corazón de Australia), sus empleados y partes afines, no aceptan ninguna responsabilidad, incluyendo cualquier pérdida o daño, resultantes de confiar en el contenido, o de su precisión, actualización e integridad. Este material puede encontrarse en programas y materiales preparados por terceros (incluyendo, pero no limitándose, a las carpetas de divulgación de información y a las publicaciones publicitarias). Esto no implica la aprobación o recomendación de esas organizaciones, productos y servicios, incluso sus materiales e información, por parte de la National Heart Foundation of Australia. Cualquier uso de los materiales e información de la National Heart Foundation of Australia por otras personas u organización corre a riesgo del usuario.

Todo el contenido de este material está sujeto a la protección de los derechos de autor.