

10 pequeños gestos para un gran corazón

La buena noticia del mundo de las enfermedades cardiovasculares es que evitarlas o prevenirlas está, en gran medida, en nuestras manos. Solo hay que cumplir los diez mandamientos de un estilo de vida saludable. **Así de fácil.**

- **RESETEA TU DIETA**

Revisa lo que comes habitualmente, introduciendo cambios poco a poco y cocinando de forma saludable. Las frutas, hortalizas, pescados, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y cereales integrales no deben faltar en tu cocina. La sal, alimentos ultraprocesados, azúcares y alcohol, cuanto menos mejor.
- **MUÉVETE POR TU SALUD**

Dedica **30 minutos al día** a hacer ejercicio. Solo tienes que encontrar tu momento y elegir el que más te guste según tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre... ¡No pongas excusas!
- **ADIÓS AL TABACO**

Sí, no le des más vueltas. ¡Ha llegado la hora de dejarlo! Después de un año, **reducirás tu riesgo de enfermedad cardiaca en un 80%**. Y tu corazón (además de tus seres queridos) te lo agradecerá. Busca ayuda si no lo consigues, tu médico te aconsejará. Querer es poder.
- **CONTROLA TU PESO**

Si tu Índice de Masa Corporal es mayor de 25 kg/m², se considera sobrepeso. Y por encima de 30 kg/m², obesidad. Vigila la grasa acumulada en el abdomen, es peligrosa para el corazón. Recuerda que el perímetro de cintura en la mujer debe ser inferior a 88 cm y en los hombres, menor de 102 cm.
- **DUERME BIEN**

Vigila tu sueño y descansa las horas que te pida el cuerpo. Si duermes menos de seis horas, tu riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta. Procura seguir una rutina, acuéstate siempre a la misma hora. Y si tienes insomnio, busca ayuda profesional. ¡Dulces sueños!

- **REVISA TU TENSIÓN**

Verifica regularmente tu tensión arterial y consulta con tu médico si se encuentra en los rangos adecuados para tu estado de salud.
- **EL COLESTEROL Y LA GLUCOSA, A RAYA.**

Controla tu colesterol y glucosa, siguiendo una dieta sana y haciendo ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.
- **FUERA ESTRÉS**

Aprende a controlar tu estrés y ansiedad. El aumento de la tensión emocional es peligroso para el corazón y además, hace más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable. Apúntate a yoga, meditación, mindfulness... ¡Y relájate!
- **COMPARTIR ES AMAR**

Intercambiar experiencias permite aprender y dar ejemplo a otras personas para que empiecen a cuidar su corazón. Recuerda que tu familia puede ser un gran apoyo para superar cualquier obstáculo. ¡Cuenta con ellos!
- **Y LO MÁS IMPORTANTE... TOMA CONCIENCIA**

Conciénciate de la importancia de cuidar tu corazón, especialmente si eres mujer. Conoce tu riesgo cardiovascular y consulta con tu médico cuál debe ser tu estilo de vida. Actuar a tiempo es la clave para reducir los riesgos.