

EN CAMINO A UN CORAZÓN SALUDABLE

GS-10

Igale ejercicio onregularidad

* Haga ejercicio 3 veces a la semana para su bienestar cardiovascular y todos los días para controlar el peso. Siempre consulte con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

* Incorpore el ejercicio en su rutina diaria para recibir el máximo beneficio para su salud. Hacer ejercicio con regularidad ayuda a:

- Acondicionar el corazón
- Fortalecer los huesos
- Bajar la tensión arterial
- Reducir el estrés
- Estabilizar el nivel de azúcar en la sangre
- Elevar la LAD
- Controlar el peso
- ¡Hacer que se sienta de lo mejor!*



* Siempre haga ejercicios de calentamiento y descalentamiento para evitar daños musculares.

Intente hacer ejercicios por lo menos 30 minutos al día, o si le falta tiempo, por dos sesiones de 15 minutos. Empiece gradualmente. Empiece con 10 - 15 minutos al día, ampliando su rutina durante varias semanas hasta llegar a los 30 minutos.

Aunque el ejercicio puede mejorar su estado de ánimo, no es un tratamiento para la depresión clínica. Busque ayuda profesional si se siente deprimido(a).

Sea prudente al comer

* Coma una amplia variedad de alimentos en moderación y siga la Pirámide de la Guía Alimenticia para el tamaño de las porciones.

* Coma por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales al día.

* Aumente la fibra en su dieta a entre 25 - 30 gramos al día.

* Use la Etiqueta de Datos Nutricionales como una herramienta para hacer elecciones alimenticias saludables.

-Limite la grasa total*
-Limite la grasa saturada a 1/3 de la grasa total.

* Limite la grasa hidrogenada (también conocida como la grasa "trans"), leyendo la sección de ingredientes en las etiquetas de comida. Elija margarinas suaves o líquidas y limite las meriendas.

* Sustituya las grasas no saludables por las monoinsaturadas saludables, tales como el aceite de oliva, la canola y el maní.

* Coma por lo menos una comida con pescado a la semana. Las peces de agua fría contienen los aceites saludables omega-3.

* Ingiera de 6 - 8 vasos de agua al día.

* Mantenga un peso saludable. No se ponga de una dieta radical.

Para buena salud en general, la American Heart Association (la Asociación Cardíaca Estadounidense) recomienda limitar el consumo de grasa total a menos del 30% del total de sus calorías. Sin embargo, puede que su necesidad de grasa sea más o menos que esta cantidad. Pregúntele a su médico cuál debe ser su consumo de calorías y de grasa total.

Maneje el estrés

* El estrés forma una parte normal de la vida. La manera en la que usted lidie con el estrés puede afectar al corazón.

* Programe tiempo para usted mismo(a) para hacer las cosas que le placen.
* Dedique una hora al día al relajamiento. Camine. Estírese según las prácticas del yoga. Intente tejer...cualquier actividad que promueva el relajamiento.

* Pratique el ser prudente* para que esto le ayude a controlar sus reacciones ante el estrés.

* Duerma lo suficiente por la noche.

* Permita que otras personas le ayuden con los quehaceres diarios.



Nota: Casi el 70% de las mujeres estadounidenses trabajan fuera de la casa. Aquellas que desempeñan múltiples papeles y que cuidan de niños pequeños están expuestas a los más altos niveles de estrés. Un trabajo que exija mucho y sobre el cual la mujer tenga poco control puede conducir a niveles altos de las hormonas que causan estrés. Para aprender más sobre el uso de la prudencia y más sobre cómo manejar el estrés, pida el artículo "Vivir con prudencia" ("Living with Mindfulness") a la Women's Heart Foundation (Fundación Para El Corazón de la Mujer).

Controle la hipertensión

* Tome los medicamentos tal y como sean recetados. Muchas veces la hipertensión no tiene síntomas - por eso se llama *El Asesino Silencioso*.

Una lectura de la tensión arterial de 140/90 o más es considerada alta.

* Mida la tensión arterial con regularidad en casos de hipertensión.

Pregúntele a su médico sobre cómo usted mismo(a) puede vigilarse su tensión arterial.



* Conozca los Factores de Riesgo de la hipertensión:

• **Herencia:** la hipertensión tiende a ser hereditaria

• **Raza:** es el doble de lo frecuente en afroamericanos de lo que es en los blancos.

• **Obesidad:** es de 2-6 veces más probable desarrollarla si es obeso(a)

• **Edad:** el riesgo crece mientras más envejece

• **Consumo de sal** (si a usted le afecta)

• **Consumo excesivo del alcohol**

• **Falta de ejercicio**

• **Estrés**

* Pregúntele a su médico sobre la dieta DASH (Métodos Dietéticos para Detener la Hipertensión) o llame al 1-800-575-9355.

Visite el sitio en la red de DASH en <http://dash.bwh.harvard.edu>

Evite posibles problemas

* No fume. Evite el humo secundario. Fumar aumenta *enormemente* el riesgo de un infarto, un derrame cerebral y otras enfermedades.

* Si es diabético(a), mantenga el nivel de azúcar en la sangre bajo buen control y haga un "control del pie" diario.

* Evite cualquier medicamento que pueda alterar el ritmo cardíaco. Consulte con su médico si experimenta palpitaciones o si tiene el latido cardíaco irregular.

* Evite interacciones entre medicamentos, informándose a todos sus médicos sobre todo medicamento que toma, incluyendo los medicamentos sin receta, las vitaminas, los suplementos a base de hierbas y las píldoras anticonceptivas.*



* Una copa de vino al día puede ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas; pero si no toma, no comience a tomar. El alcohol es una droga adictiva. El consumo en exceso del alcohol es un factor de riesgo en las enfermedades cardíacas, en el cáncer y en las enfermedades relacionadas con el alcohol. Tomar el alcohol en exceso puede contribuir a la violencia doméstica y a muertes relacionadas con automóviles.

Para información en la internet sobre interacciones entre medicinas, visite el sitio en la red <http://222.rxlist.com>.

Tenga Relaciones Interpersonales Saludables

* La intimidad, la confianza y el sentir apoyo son ingredientes de una relación saludable.

Comparta sus sentimientos con un ser querido de confianza. Aprenda a comunicarse de una manera eficaz para lograr obtener lo que necesite. Busque un consejero o un grupo de apoyo si tiene dificultades relacionándose con otras personas.

* Al describir sus inquietudes sobre su salud sea **Claro(a), Objetivo(a) y Persistente.**



* Manténgase activo(a) en su papel como proveedor(a) de cuidados. Compártase a sí mismo(a) con otros. Ofrézcase como voluntario(a).

Healthy Hearts Guides www.womensheartfoundation.org

Esta publicación ha sido preparada y distribuida por la Woman's Heart Foundation (Fundación sobre el Corazón de la Mujer). Está diseñada para proveer información general con respecto a la materia mencionada y no pretende reemplazar el consejo ni la consulta médicos. Por ende, se recomienda no tomar ninguna acción con respecto a la información aquí expuesta sin consultar primero con un médico quien pueda atender sus inquietudes y necesidades particulares. No se puede reproducir, fotocopiar ni transmitir ninguna parte de esta publicación en ninguna forma ni por ningún medio sin primero obtener el permiso de la editorial por escrito. WHF, PO Box 7827, W. Trenton, NJ, 08628. © 1998 WHF. Derechos Reservados.