

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Consejos para mantener un corazón sano

Según datos de la Fundación Española del Corazón, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en el mundo y las responsables de una de cada seis bajas laborales.

En buena medida, esta tipología de patologías están directamente relacionadas con los alimentos que se consumen y con el ejercicio físico realizado. Por ello, es importante llevar a cabo unos mínimos hábitos saludables con el objetivo de evitar cualquier posible "riesgo oculto".



Desde Egarsat, te ofrecemos una serie de consejos para ayudarte a llevar un estilo de vida cardiosaludable:

Dieta Mediterránea: sigue una dieta ligera y variada para contribuir a potenciar tu salud, longevidad y calidad de vida.

Ejercicio físico: realiza actividad física de forma moderada y con regularidad, siempre teniendo en cuenta el estado de salud y tus propias características físicas. Con ello, lograrás adelgazar si lo necesitas, reducir la grasa corporal sobrante y mejorar la función cardiovascular y la capacidad pulmonar. Además, realizar ejercicio influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general de la persona.

Descanso: deja tiempo libre para realizar actividades de ocio, hobbies y duerme las horas necesarias. La acción de dormir resulta más reparadora si se siguen horarios regulares, se evitan las sustancias excitantes a partir de las cuatro de la tarde (café, té, cola...), el dormitorio está aislado de ruidos y luces y se procura aparcar las preocupaciones. Para favorecer un descanso reparador, haz de tu habitación un lugar con ambiente agradable y tranquilo.

Realiza anualmente un **control médico preventivo**.

Evita el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de droga. Para dejar el tabaco, es aconsejable contar con la supervisión de tu médico de cabecera, que te ofrecerá un refuerzo positivo a la hora de abandonar este hábito. Además, hará el seguimiento del proceso, recetará el tratamiento farmacológico más adecuado (chicles de nicotina, parches, comprimidos para chupar...), y te informará sobre los posibles síntomas de abstinencia que pueden ir asociados a él.

Actitud positiva: crea un ambiente sano a tu alrededor, procurando tener un hogar en el que te sientas bien. Fomentar las relaciones personales sanas, intentar poner límite al estrés y cultivar el optimismo, te ayudará también a vivir de forma más saludable.