

## TENGA EN CUENTA...

**No fumar.** Para las arterias, cualquier pitillo es malo. Busque ayuda profesional para dejar el hábito. En cualquier caso, su voluntad para hacerlo es lo más importante.

**Controle el colesterol.** Intente que las cifras totales del lípido no superen los 200 miligramos por decilitro. Consulte con su médico sobre sus valores de colesterol 'malo' (LDL) y 'bueno' (HDL).

**Presión arterial.** Mídala, al menos una vez cada año. Si es superior a 140 milímetros la sistólica y/o 85 milímetros la diastólica, consulte a su médico. Debe tratar que los valores no pasen de estas cifras.

**Obesidad abdominal.** Mantener un peso razonable es importante, pero no sobrepasar una determinada medida de circunferencia del abdomen lo es aún más. Este parámetro es un excelente marcador de riesgo coronario.

**Actividad física.** Consiga 30 minutos cada día para sudar un poco haciendo ejercicio. Aunque cuanto más intenso sea, mejor, basta con esta recomendación para bajar los riesgos coronarios.

**Frutas y verduras.** Aproveche las excelencias de la dieta mediterránea. Sea generoso con la fruta y los vegetales. El aceite de oliva, virgen mejor que refinado, es excelente. Consuma pescado.

**Alcohol.** Un vaso de vino en las comidas es saludable. Quizá una cerveza. Ahora bien, procure no pasarse de 50 gramos de alcohol al día. Puede deteriorar su hígado, perder puntos en el carnet de conducir y provocar accidentes.

**Estrés.** Un poco de 'marcha' puede ser buena. Pero el estrés excesivo es nocivo para el organismo, incluidas las arterias. No lleve a cabo esfuerzos físicos muy violentos si no está entrenado para ellos.

**Depresión.** La depresión es un claro factor de riesgo cardiaco. La melancolía y la tristeza, cuando son serias, afectan al sistema inmune y favorecer alteraciones moleculares que pueden precipitar problemas vasculares.

**Diabetes.** Vigile las cifras de glucosa. La relación entre este trastorno y el infarto es incuestionable. Se puede tratar con medicación y modificando los hábitos de vida.



Jose Manuel Pascual Pascual S.A.  
Gestión Hospitalaria

## Decálogo para tener un corazón lo más saludable posible

### PREVENCIÓN



Los tres primeros mandamientos contra la aterosclerosis son: dejar el tabaco, llevar una dieta sana y hacer ejercicio físico