

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Las *enfermedades cardiovasculares* no presentan síntomas evidentes, y se manifiestan a través de un infarto al corazón o al cerebro, siendo pocas las opciones de tratamiento y mejoría cuando no se tratan a tiempo. Por eso es necesario aplicar medidas de prevención eficientes que logren revertir estos altos índices.

10 CONSEJOS PARA TENER UNA BUENA SALUD CARDIOVASCULAR

1. **Comer balanceado:** Es necesario consumir carnes magras, frutas, verduras, legumbres, lácteos descremados, frutos secos y aceite de oliva. También, es bueno comer pescados, gracias a que son fuentes de omega 3, las que ayudan a desinflamar los vasos sanguíneos y prevenir ataques al corazón. Se debe evitar el consumo de sal.
2. **Evitar las grasas saturadas:** Si bien la carne es un alimento fundamental en nuestro organismo, también es rica en grasas saturadas. Es por esto que el consumo debe ser moderado, es decir, una o dos veces a la semana.

3. **Hacer ejercicio y mantenerse activo:** Se debe evitar el sedentarismo con ejercicio diario. Algunos sencillos ejercicios cardiovasculares son andar en bicicleta, saltar la cuerda, trotar, hacer sentadilla y caminar con un ritmo constante.
4. **No fumar:** El consumo de tabaco y sus derivados, reduce la cantidad oxígeno en tu sangre, daña tus arterias, hace que tu presión aumente y aumenta las probabilidades para tener un ataque cardiaco o cerebral.
5. **No consumir alcohol:** la mezcla del alcohol con la sangre afecta directamente a los órganos.
6. **Dormir bien y evitar el estrés:** Es un tema que la mayoría de las personas pasa por alto, pero que afecta severamente en tu salud. Dormir 8 horas diarias te ayuda a descansar, reponer energías y reiniciar tu consumo diario. También, despejarás tu mente y evitarás nudos en tu cuerpo, que son síntomas de estrés y ansiedad.
7. **Controlar la glucosa:** Consumir lo justo y necesario. Es recomendable ingerir derivados como la sucralosa y la stevia.
8. **Controlar el colesterol:** Se debe ingerir frutas y verduras. Realizarse mediciones del colesterol en la sangre cada cierto tiempo.
9. **Hazte exámenes periódicos:** Es importante chequear tu corazón para ver si existe alguna anomalía en su funcionamiento. También ayuda saber los índices de presión arterial para reaccionar rápido en cuanto comience a subir o bajar de forma peligrosa.

10. **Prestar atención a ciertos síntomas:** Un error habitual es pasar por alto las molestias cardiacas o dolores cercanos a la zona, por comodidad o falta de tiempo. Sin embargo, es importante tener en cuenta estos avisos del cuerpo, para evitar un ataque cardiovascular.

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR

“Cada día más y mejores beneficios para usted y su familia”

www.bienestar.pjud.cl

***El Departamento de Bienestar del Poder Judicial es fiscalizado por la Superintendencia de Seguridad Social
(www.suseso.cl)**