

La Mujer y Enfermedades Cardíacas: Colesterol y Presión Arterial

Una enfermedad cardíaca por lo general se desarrolla a lo largo de la vida, pero no tiene que ser así.

Es probable que desarrolles una enfermedad cardíaca o sufras un ataque si tienes factores de riesgo como niveles no saludables de colesterol y presión alta.

Estos factores de riesgo son controlados en su mayoría, haciendo elecciones más saludables.

El colesterol es una sustancia grasa que tienes en la circulación de sangre en cualquier parte de tu cuerpo.

Un tipo de colesterol es bueno y podría ayudar a tu cuerpo. Otros tipos de colesterol son malos y aumentan tu riesgo de enfermedades cardíacas.

Los tipos malos de colesterol, conocidos como colesterol LDL, pueden formar placas entre las capas de las paredes de las arterias y causar daño. Con el tiempo, el aumento de colesterol por elección de alimentos no saludables, falta de ejercicio e historial familiar, pueden provocar que se tapen las arterias.

La menopausia también aumenta el nivel de colesterol.

Trabaja con tu profesional médico para tener un nivel de colesterol sano. Tal vez te sugiera que hagas cambios de estilo de vida, como elegir alimentos saludables y hacer ejercicio regular, para reducir tu colesterol malo y aumentar el colesterol bueno.

O es posible que recomiende que tomes medicamento o estatina, este ayuda a bajar tu nivel de colesterol.

Tú y tu profesional médico pueden decidir la mejor manera de llegar a un nivel saludable de colesterol y reducir tu riesgo de una enfermedad cardíaca.

Cuando tienes presión alta, también conocida por hipertensión, el aumento de presión del flujo de sangre puede dañar las paredes de tus vasos sanguíneos.

La presión alta también es el principal factor de riesgo para un ataque cerebral.

Para la mayoría de las personas, si la presión sistólica es 130 o más alta, o la diastólica es 80 o más alta, y permanecen altas por un tiempo, entonces tienes presión alta.

Si tienes Diabetes, tus resultados de la presión deben estar en un rango bajo, lo que podría requerir medicamento.

Checa tu presión en cada visita de control. Si tienes alto riesgo, pregunta a tu profesional médico si debes de usar un aparato para medir la presión en casa.

Cuando tratas de manejar tanto el colesterol como la presión, hay unos cambios de estilo de vida que puedes hacer para mejorar tu salud en general. Empieza por la elección de alimentos saludables.

Para controlar tu colesterol, elige las grasas de manera inteligente.

La Mujer y Enfermedades Cardíacas: Colesterol y Presión Arterial

Las grasas saludables para el corazón son grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, estas incluyen los ácidos grasos Omega-3. Las grasas saludables se encuentran en las nueces, semillas, aceite de canola no procesado/no comercial, aceite de oliva y el pescado.

Come pescado "grasoso", como el salmón, cuando menos dos veces a la semana.

Y reduce la cantidad de grasas malas que comes. Las grasas saturadas y trans aumentan tu riesgo de una enfermedad cardíaca.

Las grasas trans están contenidas en postres empacados comercialmente, comidas rápidas y en algunas cremas de cacahuates.

Las mujeres deben reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 6 por ciento de las calorías que coman. Y tratar de consumir 0 grasas trans.

También limita la cantidad de sodio que comes para bajar tu presión y reducir aún más tu riesgo de una enfermedad cardíaca. El sodio se encuentra en la mayoría de los alimentos procesados y de conveniencia. Y trata de evitar agregar sal adicional en la mesa.

El sodio se utiliza en muchos alimentos empaquetados, trata de elegir vegetales frescos y fruta cuando sea posible.

Para bajar tu colesterol y tu presión aún más, agrega actividad física a tu rutina diaria. La American Heart Association recomienda que hagas 150 minutos o más de ejercicio aeróbico moderado o vigoroso a la semana, además del quehacer de la casa, para proteger tu corazón.

Si la elección de alimentos sanos y el ejercicio regular no mejora tu colesterol o presión, tu doctor te puede recetar medicamento. Tómallo de la manera indicada; y sé paciente, puede tomar tiempo antes de que notes resultados.

Aunque tome un poco de tiempo, las medidas que tomes para bajar tu presión y tu nivel de colesterol van a reducir tu riesgo de una enfermedad cardíaca y mejorar tu salud.