

Como Tener un Estilo de Vida Saludable para el Corazón

Todos los días, puedes elegir cosas que mejoren la salud de tu corazón.

Esta lista ayudará a guiarte. Para un estilo de vida más saludable para el corazón...

Debes: Comer alimentos más sanos.

Estos incluyen: frutas y Vegetales, granos enteros, y proteínas magras como pollo y pescado.

Debes: Comer menos alimentos altos en sal, grasa saturada y azúcar agregada.

Debes: Ser activo. Haz mínimo 150 minutos de actividad física cada semana. Trata caminar, andar en bicicleta, o nadar. Cualquier movimiento es mejor que nada. Y ¡entre más te muevas, mejor para ti!

Debes: Dormir bien. Trata de dormir al menos 7 horas de sueño profundo todas las noches.

Debes: Tomar tus medicinas de la manera recetada. Si tienes alguna duda consulta a tu profesional médico.

No debes: Consumir productos de tabaco. ¿Necesita ayuda para dejarlo? Llama 1-800-QUIT-NOW o visita smokefree.gov.

No debes: Beber mucho alcohol. Si eliges beber, limita tu bebida a una al día para mujeres y dos al día para los hombres.

No debes: Olvidar revisar tu presión arterial y tu nivel de colesterol. La única manera de saber si éstos números están altos, es haciendo pruebas regulares.

Haciendo estas elecciones saludables ayuda a que tu corazón funcione bien.