

Enfermedad de las Arterias Coronarias: 5 Maneras de Reducir Su Riesgo

Una enfermedad cardíaca describe muchos trastornos del corazón.

La causa más común de estos trastornos es la enfermedad de las arterias coronarias.

Puede hacer mucho para reducir su riesgo de enfermedad de arterias coronarias.

Hay cinco cosas que puede empezar a hacer de inmediato.

Uno. No fume.

Y si usted es un fumador, dejar de hacerlo es lo más importante que puede hacer.

No es siempre fácil, pero consultar con su doctor sobre medicamentos y asesoría, es una gran manera de empezar.

Dos: Sea activo.

Trate de hacer mínimo 30 minutos de actividad la mayoría, o todos los días, de la semana.

Haga que la actividad sea una parte conveniente de su rutina diaria.

Puede hacer su ejercicio en pequeñas sesiones durante el día, pero trate de hacer al menos 2½ horas de actividad a la semana.

Tres: Coma una dieta saludable para el corazón.

Estos alimentos incluyen vegetales, frutas, nueces, frijoles, carne magra, pescado, y granos enteros.

Y trate de reducir cosas que no sean buenas para su corazón, como alcohol, sodio y azúcar.

Cuatro: Mantenga un peso saludable.

Esto significa bajar de peso, si lo necesita.

Cinco: Controle cualquier problema de salud si lo tiene.

Diabetes, nivel alto de colesterol, y presión arterial alta pueden ponerlo en alto riesgo para una enfermedad cardíaca.

Debe trabajar con su doctor para formular un plan y comprender lo que puede hacer para manejar estas condiciones.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Enfermedad de las Arterias Coronarias: 5 Maneras de Reducir Su Riesgo

Y si usted cree que tiene un problema de alcohol o drogas, es importante que hable con su doctor sobre eso también.

Esas son las cinco maneras de ayudar a su corazón.

Tal vez ayude si recuerda que lo que haga por su corazón, no solo lo ayuda a prevenir una enfermedad cardíaca.

También lo ayuda a tener una vida más saludable.