

7 Maneras de Reducir el Riesgo de un Ataque Cardíaco

Cuando tiene enfermedad de las arterias coronarias, corre un alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Hay algunas cosas sobre su riesgo personal que usted no puede controlar. Por ejemplo, sus antecedentes familiares, los genes que heredó de sus padres.

Pero hay cosas que puede controlar que reducen su riesgo. Estas son siete maneras de ayudar a reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco.

Una: Tome sus medicamentos.

Tomar cada uno de ellos exactamente como se lo recetaron es una parte importante de reducir el riesgo de ataque cardíaco.

Dos: Coma alimentos saludables para el corazón.

Los alimentos saludables para el corazón incluyen frutas y verduras, así como alimentos ricos en fibra, como granos integrales y frijoles.

Otros alimentos que son buenos para su corazón incluyen proteínas como pescados y mariscos, carnes magras, nueces y productos de soya. Y ¿sabe qué?

Hay aceites saludables para el corazón, como el aceite de canola y el aceite de oliva.

Tres: Muévase.

Puede elegir casi cualquier cosa que le guste hacer. Pero hable con su médico antes de comenzar.

Juntos pueden hacer un plan de actividad que lo mantendrá saludable y seguro. Comer alimentos saludables para el corazón y moverse puede ayudar con el número cuatro.

Mantenga un peso saludable. Eso significa bajar de peso si lo necesita

Cinco: Controle cualquier otro problema de salud que pueda aumentar su riesgo de ataque cardíaco, incluidos la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes.

Seis: Prevenga los problemas de salud manteniendo al día sus vacunas, como la vacuna contra el flu; obteniendo ayuda para la depresión; y hablando con su médico si cree que puede tener un problema con el consumo de alcohol o drogas.

Y finalmente, siete: Si fuma, es hora de que deje de hacerlo. Dejar de fumar ayuda a que se sienta mejor y prevenir muchos otros problemas de salud.

7 Maneras de Reducir el Riesgo de un Ataque Cardíaco

Muchas personas han encontrado maneras de dejar de fumar con éxito, que incluyen usar medicamentos y buscar apoyo.

Puede parecer mucho que hacer, pero usted tiene el control. Puede hacerlo.

Y cada una de estas cosas puede reducir su riesgo, así que no crea que todas tienen que suceder a la vez.

Aquí están de nuevo: Tome sus medicamentos.

Coma alimentos saludables para el corazón.

Haga un plan para moverse.

Mantenga un peso saludable.

Controle y prevenga otros problemas de salud.

Y deje de fumar.

Estas cosas no solo están bajo su control, sino que también contribuyen en gran medida a reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco.

Y todas ellas se suman y tienen como resultado vivir y sentirse mejor.