

Salud cardíaca: ¿Dónde estará usted en 5 años?

[Ron] "Hace cinco años, me diagnosticaron presión arterial alta.

Esto tal vez no preocupe a algunas personas... pero me preocupó a mí... debido a mi papá.

Recuerdo muy bien cómo manejó mi papá su presión arterial alta.

No lo hizo. El médico le dio una receta, pero él nunca la surtió.

Tenía demasiado sobrepeso, pero siguió comiendo de la misma manera...

y no hacía ejercicio... ni trató de adelgazar.

No lo tomaba en serio. 'No te preocupes', decía. '¡Estoy fuerte como un toro!' Tenía 54 años cuando murió.

Tuvo un ataque cardíaco masivo en el trabajo.

Ni siquiera tuve la oportunidad de decirle adiós.

Mi papá era un hombre bastante inteligente.

Simplemente no comprendía lo peligrosa que puede ser la presión arterial alta.

Extraño a mi papá... y me gustaría que hubiera hecho las cosas de manera diferente.

Ahora tengo la misma edad que mi papá cuando él murió.

Aprendí mucho de él, incluyendo lo importante que es la familia.

Una cosa que me enseñó fue el aprender de los errores de otras personas.

Así que cuando a mí me diagnosticaron presión arterial alta, empecé a tomar los medicamentos.

Es algo que puedo hacer para vivir una vida más sana.

También trato de comer sano y de hacer ejercicio con regularidad.

No siempre hago todo bien... a veces tengo un tropiezo...

pero luego pienso en cómo mi padre querría que yo hiciera las cosas mejor...

y pienso en el ejemplo que estoy dando a mis hijos.

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.



Salud cardíaca: ¿Dónde estará usted en 5 años?

Le estoy agradecido a mi papá... porque él me motivó a cuidar de mí mismo...

para mí y para mi familia".

[JoAnn] "Trabajo como voluntaria en un centro para personas mayores una vez a la semana...

y lo que más me gusta es llegar a conocer a las diferentes mujeres que acuden a él.

Tengo una amiga, Eva, que tiene que usar un escúter.

Ella es una persona a la que quiero mucho, pero casi siempre habla de sus problemas de salud, de sus médicos y del ataque cerebral que tuvo hace unos años.

Y luego está Christy.

Ella es mayor que Eva, pero está activa y en forma.

Ella habla de las clases que está tomando en línea... o de su clase de ejercicio...

o de que va a ir a visitar a sus nietos.

He estado pensando en esas mujeres... porque tengo que tomar una decisión.

Mi médico dice que entre mi peso, mis hábitos y mis antecedentes de salud, podría estar en camino a un ataque al corazón o a un ataque cerebral.

Oír eso fue duro.

Bueno, sé que no hago suficiente ejercicio ni como tan sano como debería.

Sé que peso demasiado. Pero cambiar es difícil.

Christy me dijo que ella solía tener sobrepeso...

y que ella tuvo un ataque al corazón cuando tenía cerca de 60 años.

Fue entonces cuando ella cambió su vida.

Ella admite que no fue fácil.

Lo consiguió haciendo un cambio saludable a la vez, hasta que poco a poco llegó a donde quería estar.

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.



Salud cardíaca: ¿Dónde estará usted en 5 años?

Cuando veo a Eva y a Christy, siento como que estoy viendo dos versiones de mi futuro...

y sé cuál es la versión que yo quiero.

Por supuesto, pensar sobre el cambio es una cosa.

Hacerlo realidad es otra cosa.

Pero ahora sé que no puedo posponerlo por más tiempo.

Así que estoy usando el plan de Christy.

No estoy tratando de hacer todo al mismo tiempo.

Empecé con un cambio que yo pensaba que podría conseguir: hacer más actividad.

En los días en que es difícil, me digo a mí misma, 'Solo una cosa'. Ese es mi lema.

Incluso lo pegué en mi refrigerador, junto a una foto de Christy. Eso me hace seguir motivada.

Tengo la intención de jubilarme en 5 años... y quiero tener un futuro saludable esperándome.