



Reduciendo su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular



Descripción general

Su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular está ligado a muchos factores. Algunas cosas, como su edad y su historia familiar, no se pueden controlar. Pero sí tiene el control sobre muchas otras. Por lo tanto, si está preocupado por sus riesgos, enfóquese en estos hábitos saludables.

Controle su presión arterial

La presión arterial alta es el mayor factor de riesgo para el accidente cerebrovascular. Por lo tanto, controle su presión frecuentemente y asegúrese de estar haciendo todo lo posible para mantenerla dentro de un rango saludable.

Dieta

Asegúrese de seguir una dieta sana. Elija alimentos frescos y nutritivos. Coma fruta y vegetales frescos y granos enteros. Elija aves de corral y pescados en vez de carnes rojas o procesadas. Limite la sal, la grasa y los azúcares agregados.

Ejercicios

Además de seguir una dieta sana, haga ejercicios en forma regular. Eso es bueno para su corazón y su cerebro. Es necesario que mantenga su peso en un nivel saludable y el ejercicio le ayudará a hacerlo. Hable con su médico acerca de las actividades que puede hacer de manera segura.

Otros problemas de salud

Esfuércese por mantener sus niveles de colesterol bajo control. Si tiene diabetes, asegúrese de manejarla adecuadamente. La dieta y el ejercicio pueden ayudar con estos problemas. Pero si aún así, sigue teniendo problemas, hable con su médico acerca de medicamentos que pueden ayudarle.

Conclusión

Al adoptar un estilo de vida más saludable y seguir el plan de su médico, pronto estará en camino de mejorar la salud de su cerebro.

