

# Aprenda a cuidar su corazón

Actualizado lunes 25/09/2006 20:56 (CET) CRISTINA G. LUCIO (elmundo.es)

MADRID.- Más de 100 países celebran el 24 de septiembre el Día Mundial del Corazón, una jornada que tiene como objetivo concienciar a la población de la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la primera causa de mortalidad en todo el mundo.

Luchar contra los problemas de corazón es posible. Tan sólo hay que modificar algunos hábitos en nuestra rutina diaria y tener en cuenta que prevenir hoy supone disfrutar de buena salud mañana.

- **No fume.** El consumo de **tabaco** está directamente relacionado con un aumento en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Además de ser, por sí mismo, un foco de riesgos por su daño a la sangre y las arterias, el tabaco **potencia las posibilidades** de padecer un problema de corazón si se encuentra unido a otros factores como, por ejemplo, la hipertensión o el sobrepeso.
- **Vigile su peso** y, sobre todo, la medida de su **cintura**. Los kilos de más son enemigos de nuestro corazón. Mucho más si, como indican los últimos estudios, éstos se localizan en el área abdominal. Por eso, es necesario **controlar la ingesta de calorías** y vigilar los posibles aumentos de la talla del pantalón, además de mantener a raya el índice de masa corporal (**IMC**), que no debe ser superior a 25.
- Controle sus niveles de **colesterol y triglicéridos**. Una acumulación excesiva de lípidos en la sangre puede contribuir a **obstruir las arterias**, por eso es necesario reducir en nuestra dieta el consumo de grasas saturadas y analizar periódicamente los niveles de **colesterol** en sangre. Se considera que hay un nivel demasiado alto (hipercolesterolemia) cuando el nivel total de colesterol supera los 200 mg/dL y, sobre todo, cuando el LDL ("colesterol malo") supera 130 mg/dL. Además, para evitar problemas, los niveles de HDL ("colesterol bueno") han de ser superiores a 35 mg/dL en el varón y 40 mg/dL en la mujer, ya que de otro modo este tipo de colesterol no ejerce su efecto protector sobre la salud. En cuanto a los **triglicéridos**, también es imprescindible mantenerlos a raya y conseguir que su presencia en la sangre no supere los 150 mg/dL. Ya por último, también es necesario controlar la **glucemia** o nivel de azúcar en la sangre, ya que una cifra elevada contribuye a aumentar los riesgos cardiovasculares.
- **Frene la hipertensión.** Tener una **tensión arterial elevada** favorece la aparición de las enfermedades coronarias. Se considera que una persona adulta tiene la tensión alta cuando la sistólica (o alta) es igual o superior a **140 mmHg** y la diastólica (baja) es igual o superior a **90 mmHg**. Los niveles normales en una persona sana no deberían superar los 120 mmHg de sistólica y los 80 mmHg de diastólica.
- **Consuma una dieta equilibrada**. Hacer gala de nuestra gastronomía tradicional es una de las mejores armas para luchar contra los riesgos cardiacos. La dieta mediterránea es, según los últimos estudios, nuestra mejor baza para

proteger nuestro corazón, ya que es pobre en grasas y rica en alimentos como las legumbres, el pescado o el aceite de oliva, todos ellos saludables y beneficiosos para el buen funcionamiento del corazón. Además, el consumo de **frutas y verduras** disminuye considerablemente el riesgo cardiovascular, mientras que una ingesta continuada de **grasas trans y saturadas** incrementa las posibilidades de padecer una enfermedad cardíaca.

- **Haga ejercicio** regularmente. Practicar alguna **actividad física** de forma habitual contribuye a **mejorar la circulación**, favorece el buen funcionamiento del músculo cardíaco y contribuye a disminuir la presencia de glucemia y colesterol LDL en nuestra sangre. De este modo, los vasos y arterias son más flexibles y es más complicado que se produzca una obstrucción en ellos.
- **Diga adiós al estrés.** El **estrés** continuado y las situaciones de ansiedad maltratan el corazón y pueden contribuir a su mal funcionamiento. Por eso, aprenda a relajarse y a tomarse la vida con filosofía positiva. **El ejercicio ayuda a conseguirlo**; así que practique deporte y su corazón se lo agradecerá.
- **Modere el consumo de alcohol.** Un consumo moderado de alcohol (uno o dos vasos de vino al día) puede resultar beneficioso para reducir los riesgos cardiovasculares. Sin embargo, hay que tener **cuidado**, ya que ingerir mayores cantidades de alcohol puede resultar **muy perjudicial** para la salud cardíaca.
- **Consulte a su médico.** Es necesario realizar revisiones periódicas, sobre todo a partir de los 45 años y si se tienen **antecedentes familiares** de riesgo cardiovascular. Un chequeo completo debe contener un examen físico, un control de la tensión y un estudio bioquímico de la sangre.
- **Sepa escuchar los avisos.** Antes de que se produzca un infarto, su corazón le avisa a través de un fuerte dolor en el centro del pecho (en la zona de la corbata), que a veces irradia hacia los brazos o la espalda, que puede ir acompañado de fatiga, mareo y sudoración. Ante estos síntomas, lo mejor es llamar al **teléfono de urgencias** y dirigirse directamente al hospital.