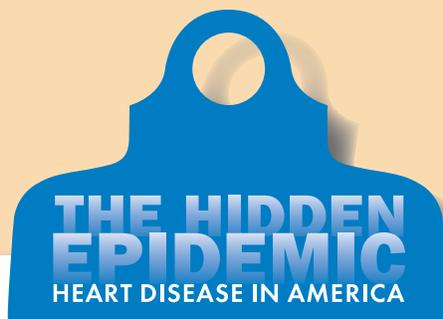


10 datos sorprendentes sobre las cardiopatías

- 1. La risa es el mejor remedio.** Unos médicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland descubrieron que el flujo sanguíneo aumenta con pasar tan sólo 15 minutos viendo una película cómica. Ríase todos los días: mantendrá el corazón sano y contento.
- 2. En Estados Unidos, las cardiopatías (enfermedades del corazón) son la primera causa de muerte entre las mujeres.** Según una encuesta reciente, menos de uno de cada cinco médicos sabía que más mujeres que hombres mueren cada año de cardiopatías. Encárguese usted de cuidar su propia salud. Pídale al médico que le mida la tensión arterial y el colesterol.
- 3. El dolor de pecho no es el único signo de infarto.** Entre los síntomas más comunes de infarto (es decir, ataque de corazón) se incluyen los dolores leves del pecho, la sensación de malestar en el hombro, o la falta de aire. Otros posibles signos son náuseas, mareos o sudores fríos. Si usted llega a tener estos síntomas, marque el 911. Le podría salvar la vida.
- 4. Conozca sus cifras.** Si ya cumplió los 20 años de edad, debe saber cuál es su concentración de colesterol. Si ésta es elevada, existen tratamientos (entre ellos, medicamentos y ejercicios) que podrían ayudarle. También es importante que se haga medir la tensión arterial y la concentración de azúcar en la sangre (glucemia).
- 5. El que come menos vive mejor.** Según los investigadores, la gente suele comer todo lo que haya en el plato. Para tener un corazón sano, es importante mantener un peso saludable. ¡Ojo con las calorías! Mida bien las porciones y sírvaselas en platos más pequeños para evitar el exceso.
- 6. Las porciones que se sirven en los restaurantes son cada vez más grandes... igual que nosotros.** Hace 20 años la porción media de espaguetis era de dos tazas. Hoy en día está al doble. Se recomienda comer un aperitivo en vez de un plato fuerte, compartir un plato fuerte con alguien más, o pedirle al mesero que le prepare la mitad de la comida para llevársela a casa.



7. La diabetes, que figura entre los principales factores de riesgo de las cardiopatías, tiene mucho que ver con lo que se come.

Las investigaciones han demostrado que se puede mejorar la sensibilidad de la sangre a la insulina con tan sólo dos semanas de comer más frutas, hortalizas, legumbres y fibra. Cuánta razón tenía mamá: ¡hay que comerse las verduras!

8. Caminando se puede salvar la vida. Según un estudio reciente, una mujer de 40 años que pase la mayor parte de sus días sentada pero que empiece a caminar a paso ligero durante media hora al día, cuatro días a la semana, tendrá casi el mismo riesgo reducido de infarto que una mujer que haya hecho ejercicio en forma constante durante toda la vida. ¡Póngase a caminar! Verá que el corazón se lo agradece.

9. Hasta los niños sufren de hipertensión. Aproximadamente cinco de cada 100 niños tienen la tensión arterial superior a la normal. Haga revisar la tensión arterial de sus hijos cuando acudan al médico.

10. La obesidad infantil se vuelve epidemia. La proporción de los niños con sobrepeso ha aumentado significativamente en los últimos 20 años. Haga que sus hijos se levanten del sofá y no los deje pasar tanto tiempo frente a la computadora o al televisor. Para pasar juntos un rato agradable, pueden dar un paseo a pie o en bicicleta, o hacer juegos de actividad física.