

A dar un paso hacia un corazón sano

Las cardiopatías—es decir, las enfermedades del corazón—son la primera causa de muerte en Estados Unidos. Cada año cobran la vida de más de 700 mil personas, cifra superior a las que mueren de cáncer. Las cardiopatías afectan tanto a hombres como a mujeres de todos los grupos raciales y étnicos.

Pero ¡ánimo! Lo bueno es que usted puede hacer muchas cosas para reducir en gran medida el riesgo de sufrir de cardiopatías. Con dar tan sólo uno de los pasos indicados a continuación, ya estará en el camino hacia la buena salud.

Muévase

La actividad física, hecha con regularidad, ayuda a mantener un peso saludable, a reducir el estrés y a mejorar el estado de salud en general. La falta de actividad, en cambio, puede llevar a la obesidad, a la hipertensión arterial y a la diabetes.

Dé un paso para aumentar la actividad física: Con sólo 30 minutos al día cambia el panorama. Salga a pasear a pie, suba por las escaleras y no por el ascensor, dé un paseo en bicicleta o juegue a la pelota con sus hijos.

Deje de fumar

Los fumadores tienen dos veces más probabilidades de morir de un infarto (ataque cardíaco) que quienes no fuman. Si usted deja de fumar ya mismo, en un año el cuerpo podrá reparar gran parte de los daños provocados por el cigarrillo.

Dé un paso para dejar de fumar: Hable con el médico o farmacéutico sobre el chicle de nicotina, los parches y las pastillas para reducir las ansias de fumar. Existen también medicamentos que le podrían surtir efecto. Después, procure dejar de fumar junto con un amigo, con un familiar o con un grupo especial formado con este fin.

Baje de peso

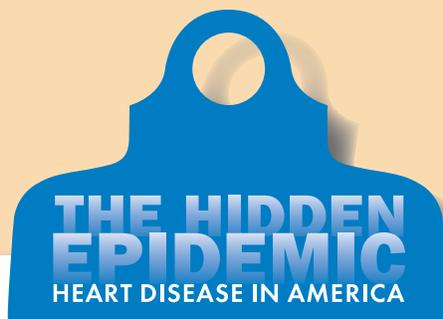
El exceso de peso podría contribuir a valores elevados de colesterol, a la hipertensión arterial y a la diabetes. Puede mejorar la salud bajando aunque sea unos cuantos kilos.

Dé un paso para bajar de peso: Coma menos comida rápida y menos alimentos procesados, tome menos refrescos y consuma porciones más pequeñas.

Coma bien

Los alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasa pueden contribuir a valores elevados de colesterol, a la hipertensión arterial y a la obesidad.

Dé un paso hacia la buena alimentación: Se ha comprobado que los alimentos con alto contenido de fibra—como los granos integrales y las frutas y verduras frescas—contribuyen a disminuir la concentración de colesterol nocivo (LDL) en la sangre.



Conozca sus cifras

Es posible que usted, sin saberlo, tenga hipertensión arterial, concentraciones elevadas de colesterol o la glucemia elevada. Estos síntomas “silenciosos” pueden conducir a las cardiopatías y a un infarto.

Dé un paso para conocer sus cifras: Acuda a la clínica de salud, al centro médico de su aseguradora HMO, al médico o al farmacéutico para que le midan los valores mencionados. Controlándose estas cifras se reduce el riesgo de sufrir de cardiopatías.

PARA VER MÁS INFORMACIÓN

Acuda a <http://www.pbs.org/takeonestep/heart> y visite también los siguientes sitios:

AARP

www.aarp.org

La AARP es una asociación de miembros, de carácter no partidista y sin fines de lucro, que ayuda a las personas mayores de 50 años a ser independientes, a tomar sus propias decisiones, y a ejercer control en la vida. La AARP edita diversas publicaciones y cuenta con sucursales en cada uno de los 50 estados, en el Distrito de Columbia, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes estadounidenses. Se ha vinculado a *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

Alliance for a Healthier Generation

<http://www.healthiergeneration.org>

En este sitio se encuentra información práctica sobre la obesidad infantil y lo que pueden hacer al respecto los padres, los niños y las escuelas.

American Heart Association

<http://www.americanheart.org>

Este sitio integral ofrece información, consejos, recetas de cocina y recursos—tanto en español como en inglés—sobre todo aspecto de las cardiopatías y la vida sana.

America on the Move

<http://www.americaonthemove.org>

La AOM colabora con socios y patrocinadores a fin de educar al público y habilitarlo para mejorar su estado de salud y su calidad de vida, por medio de programas y recursos gratuitos. Colabora con *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

National Heart, Lung, and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

Este sitio ofrece una variedad de datos, consejos y recursos de evaluación para pacientes y para el público en general, con materiales en español, vietnamita y filipino.

Reader's Digest Magazine

<http://www.rd.com>

Reader's Digest (*Selecciones*) es la revista de mayor circulación del mundo, editada en 21 idiomas y en 50 ediciones en todo el mundo. En su sede en Internet tiene una sección dedicada a la salud que contiene información y consejos para un sinnúmero de afecciones. Destacamos aquí el informativo *Diez pasos fáciles hacia un corazón más sano*. Colabora con la promoción de *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

WomenHeart: Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedad Cardíaca

<http://womenheart.org>

En este sitio se encuentran informativos, recetas de cocina, ejercicios e información sobre la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las cardiopatías. Se ofrecen materiales tanto en español como en inglés. Participa en la divulgación de *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

YMCA of the USA

<http://www.ymca.net>

YMCA Activate America™ es una iniciativa de alcance nacional destinada a que los centros YMCA de todo el país ayuden a niños y adultos a vivir más sanos. Ayuda a nivel comunitario con *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.