



Por JLBB - Última actualización 09/02/2013 13:25

10 Consejos prácticos para el corazón

1	<p>No fume</p> <p>El tabaco impide que su corazón respire debidamente</p>
2	<p>Controle su tensión arterial</p> <p>La tensión arterial alta sobrecarga el trabajo del corazón</p>
3	<p>Controle su colesterol</p> <p>Es un eficaz medio de prevenir la arteriosclerosis</p>
4	<p>Controle el nivel de azúcar en la sangre</p> <p>La diabetes es un factor de riesgo para el corazón</p>
5	<p>Haga una dieta equilibrada y cardiosaludable</p> <p>Hortalizas, verduras, legumbres, fruta, aceite de oliva, pescado azul...</p>
6	<p>Evite el exceso de peso</p> <p>La obesidad es un factor de riesgo para el corazón</p>
7	<p>Limite el alcohol y el café</p> <p>Estimulan indebidamente la actividad del corazón</p>
8	<p>Haga ejercicio físico moderado y adecuado a su edad</p> <p>*El sedentarismo pone en riesgo el corazón *El hábito del ejercicio es beneficioso para el corazón, pero esto no significa que tenga que esforzarse excesivamente haciendo deporte *En general basta con un simple paseo todos los días o con la realización de una tabla de gimnasia suave (En cualquier caso, consulte a su médico antes de ponerse a hacer deporte)</p>
9	<p>Lleve una vida tranquila y mantenga una actitud positiva ante la vida</p> <p>El estrés desequilibra al organismo</p>
10	<p>Si tiene antecedentes familiares, sea prudente con los factores de riesgo</p> <p>Ya sabe, la hipertensión, las cardiopatías, la obesidad, la diabetes..., tienen una cierta predisposición hereditaria y los hijos de quienes las padecen están más propensos a sufrirlas.</p>

Si tiene síntomas sospechosos consulte a su médico.