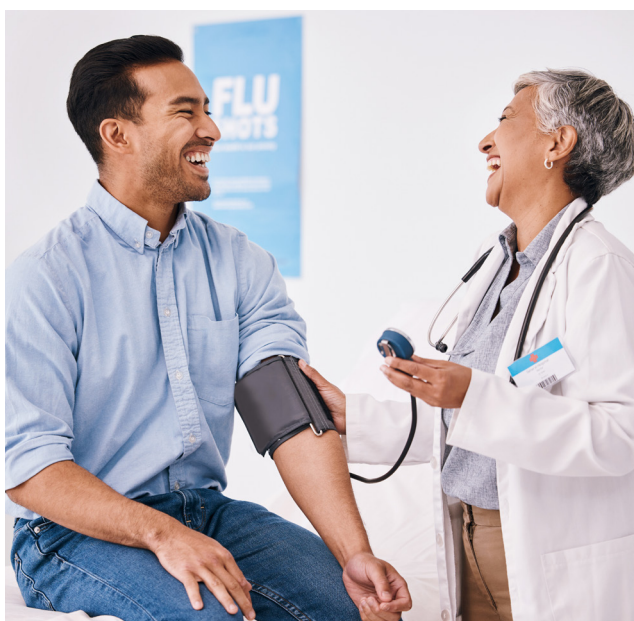


BOLETÍN DE FEBRERO PARA EMPLEADOS: ALIMENTACIÓN PARA UN CORAZÓN SANO

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en Estados Unidos, pero la buena noticia es que muchos de los problemas cardíacos se pueden prevenir mediante cambios en el estilo de vida, especialmente en la alimentación. En 2023, 919,032 personas fallecieron por enfermedades cardiovasculares, lo que supone uno de cada tres fallecimientos. Además, personas más jóvenes de entre 35 y 64 años se ven cada vez más afectadas por la insuficiencia cardíaca, con índices de mortalidad que aumentan con más rapidez que en el caso de los adultos mayores.

Estas cifras pueden resultar abrumadoras; sin embargo, también evidencian una verdad importante: **cuidar de su corazón es importante en todas las etapas de la vida.**

Además de la actividad física, el control del consumo de sustancias y el manejo del estrés, las decisiones que toma todos los días respecto a su alimentación tienen un efecto significativo en su salud cardiovascular.



Consejos sencillos: alimentación saludable para el corazón

Consuma Muchas Frutas y Verduras

- + Intente llenar la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida.

Elija Cereales Integrales

- + Cambie el pan y el arroz blancos por pan integral, arroz integral y quinoa.

Prefiera las Proteínas Magras

- + El pescado, el pollo, las legumbres y las lentejas son excelentes opciones que favorecen la salud del corazón.

Reduzca el Consumo de Sal y Azúcar

- + Nueve de cada diez estadounidenses consumen **sodio** en exceso. Seis de cada diez estadounidenses consumen **azúcar** en exceso.

Modere el Consumo de Alcohol

- + Si bebe, recuerde que el consumo “moderado” es de una copa al día para las mujeres y de una a dos copas al día para los hombres.

¿Busca algunas ideas para las comidas? Eche un vistazo a estas [deliciosas recetas saludables para el corazón](#) de Mayo Clinic.



¿Qué Significan los Valores de la Presión Arterial y por Qué Son Importantes?

La presión arterial se indica con dos números, como 120/80:

- + **Número superior (presión sistólica):** Indica la presión cuando el corazón late
- + **Número inferior (presión diastólica):** Indica la presión cuando el corazón se relaja

Si su lectura es de 120/80, eso significa que su corazón bombea con una presión de 120 y descansa con una presión de 80.

Por Qué es Importante

La presión arterial alta (hipertensión) se conoce como el “asesino silencioso” porque normalmente no causa síntomas, pero con el tiempo ocasiona que el esfuerzo del corazón y las arterias sea excesivo, y aumenta el riesgo de que la persona sufra un infarto o un derrame cerebral.

¿Qué Significan Estos Valores?

- + **Normal:** menos de 120/80
- + **Elevada:** de 120 a 129 en la parte superior Y menos de 80 en la parte inferior.
- + **Alta (hipertensión en etapa 1):** de 130 a 139 en la parte superior **O BIEN** de 80 a 89 en la parte inferior
- + **Alta (hipertensión en etapa 2):** 140 o más en la parte superior **O BIEN** 90 o más en la parte inferior.

La Salud Cardiovascular No Solo Depende de la Alimentación

Aunque la nutrición desempeña un papel importante, su corazón también se beneficia si usted hace lo siguiente:

- + Dormir bien todas las noches.
- + Realizar actividad física de manera habitual.
- + Manejar el estrés de manera saludable.



Hable Con su Médico Sobre su Salud Cardiovascular

Su próxima revisión médica es una buena oportunidad para:

- + Conversar sobre sus antecedentes familiares de enfermedades cardíacas.
- + Preguntar si usted tiene algún riesgo de sufrir problemas cardíacos en el futuro.
- + Revisar su presión arterial y comprender lo que significan los valores.

¿Quiere Saber Más?

Eche un vistazo a esta [serie de videos sobre la salud cardiovascular](#) de la Universidad de Nueva York (NYU). Esta serie incluye videos individuales que abordan todo lo relacionado con la salud del corazón, como la nutrición, el ejercicio y los factores de riesgo.

Para cuidar su corazón, no es necesario que sus hábitos sean perfectos. Si realiza pequeños cambios en sus hábitos alimenticios, actividad física y manejo del estrés, y es constante con estos cambios, puede marcar una diferencia significativa con el tiempo.