



CORAZÓN SALUDABLE

POR EL DR. CALEB PATEE



Incluso con el Día de San Valentín ya pasado, todo el mes sigue siendo un momento para concentrarse en el corazón. ¡Febrero es el mes americano del corazón! Entonces, dediquemos tiempo a reconocer los indicadores y variables de los problemas cardiovasculares y un estilo de vida saludable para el corazón.

Dieta/Peso

La dieta es la piedra de soporte para una vida sana y una reducción de todas las fuentes de estados de enfermedad. Una dieta baja en proteínas animales y rica en plantas es el impulsor de una buena salud cardiovascular, como [la dieta mediterránea](#), rica en grasas monoinsaturadas y nutrientes del aceite de oliva, nueces, frutas y granos integrales; y limita el consumo de proteínas de origen animal, en particular la carne roja. [Investigaciones científicas](#) han demostrado una reducción en las tasas de enfermedades cardiovasculares como hipertensión, ataque cardíaco y accidentes cerebrovasculares.



Ejercicio

[La AHA](#) recomienda 150 minutos o más por semana de ejercicio de intensidad moderada para mantener la salud del corazón. Este tiempo se puede ajustar según la intensidad y la duración del ejercicio. Además, el nivel de condición física de un individuo es un mejor indicador de mortalidad que predictores bien conocidos como fumar, la presión arterial alta o la diabetes.

¡Poco más de 20 minutos al día!



Presión sanguínea

La prevención cardíaca convencional se centra en un buen control de la presión arterial y colesterol limitado. Si la presión arterial permanece elevada, sabemos que las tasas de enfermedades cardiovasculares son igualmente elevadas.



Acerca de Caleb Patee, DO, MPH

El Dr. Patee es un médico de medicina familiar que disfruta en crecer relaciones mientras habla sobre medicina preventiva e implementa estrategias de manejo de enfermedades. Tiene un interés especial en el intercambio de salud y tecnología. Cómo se puede utilizar la tecnología para llegar a más pacientes para ayudar a progresar en la medicina preventiva y mejorar la salud general de los pacientes.

¡No todos los tratamientos para la presión arterial necesitan medicación! La primera y [más efectiva opción de tratamiento](#) es la intervención en el estilo de vida con dieta, reducción de peso y ejercicio cardiovascular. Se ha demostrado que un enfoque en una [dieta baja en sal](#) a menos de 2 gramos al día de todas las fuentes reduce los valores de presión arterial; esto en conjunto con la [dieta DASH](#) que es similar a una dieta mediterránea como se señaló anteriormente.

¿SABÍAS? Aunque los adultos afroamericanos tienen un 40% más de probabilidades de tener presión arterial alta, tienen menos probabilidades que los blancos no hispanos de tener la presión arterial bajo control.

Productos de fumar/tabaco

Fumar es [un factor de riesgo bien conocido](#) para todos los estados de enfermedad. Se sabe que aumenta la acumulación de placa en las arterias del corazón, lo que conduce a un aumento de los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. ¡No temas, dejar de fumar es el mejor tratamiento! Aquellos que dejan de fumar pueden ver una rápida reducción inicial en su riesgo general asociado al corazón en el primer año. Los fumadores crónicos tardarán hasta 15 años en alcanzar riesgos equivalentes a los que nunca han fumado.

Más datos demuestran resultados adversos para todas las formas de tabaco, incluidos los puros, el tabaco sin humo, las pipas y los cigarrillos electrónicos. Discuta sus opciones con su médico y verifique si su aseguradora tiene programas gratuitos para ayudarlo a dejar de fumar.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

