

Qué hacer para cuidar tu salud cardiovascular en el día a día

El corazón suele avisar tarde, por tanto, el cuidado de la salud cardiovascular debe ser una constante, manteniendo hábitos sencillos y realistas cada día. Acciones cotidianas deben transformarse con lógica como, por ejemplo, consumir alimentos saludables, ejercitarse, descansar mejor, y mantener bajo control la tensión y el colesterol.



Es vox populi lo que debería hacerse para cuidar la salud cardiovascular, sin embargo, muy poca gente mantiene los hábitos necesarios de forma constante y habitual. Hay que tomar conciencia sobre la importancia de la prevención para aumentar el número de personas que se adelanten a posibles problemas del corazón realizando controles periódicos o buscando fórmulas que faciliten el acceso a especialistas. En

ese contexto, contratar un seguro médico sin copago resultará realmente útil para acudir al cardiólogo, realizar revisiones o controlar factores como la hipertensión, el colesterol o la glucosa cuando sea necesario, y sin pensar en el coste de la consulta.

La alimentación diaria tiene más peso del que parece

Los cardiólogos suelen insistir más en la regularidad que en las soluciones rápidas. Comer bien durante años tiene mucho más impacto que pasar un mes entero haciendo sacrificios y volver después a los mismos excesos.

La dieta mediterránea sigue apareciendo como una de las más recomendadas por especialistas y estudios científicos. España cuenta con investigaciones, como el estudio PREDIMED, que relacionó este modelo alimentario con una reducción del riesgo cardiovascular:

- Comer fruta y verdura todos los días
- Priorizar aceite de oliva frente a grasas más procesadas
- Reducir el consumo habitual de embutidos y fritos
- Introducir legumbres varias veces por semana
- Elegir pescado con frecuencia
- Moderar el azúcar y los refrescos

También conviene prestar atención a la sal. Una gran parte de la población consume bastante más sodio del recomendado, sobre todo a través de productos preparados o ultraprocesados, afectando directamente a la tensión arterial.

Por otro lado, comer rápido delante del ordenador, cenar demasiado tarde o recurrir constantemente a comida preparada termina pasando factura.

Caminar más sigue siendo una de las mejores decisiones

Los especialistas llevan años recordando que caminar funciona. La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada. Traducido al día a día, significa moverse un poco más de lo habitual. Algo tan simple como salir a caminar media hora diaria ya aporta beneficios importantes.

- Ejercicios como los que siguen aportan beneficios inmediatos:
- Subir escaleras en lugar de coger el ascensor
- Caminar mientras hablan por teléfono
- Dar un paseo después de cenar
- Usar menos el coche en trayectos cortos
- Hacer pequeñas pausas activas durante el trabajo

El sedentarismo se mantiene como uno de los grandes problemas en este sentido. El cuerpo se adapta rápidamente a la falta de actividad y el sistema cardiovascular lo acaba pagando. Así mismo, descansar poco de forma habitual aumenta el riesgo de hipertensión, obesidad y problemas metabólicos.

Las revisiones ayudan a detectar problemas antes de que aparezcan síntomas

Uno de los mayores peligros de las enfermedades cardiovasculares es que pueden avanzar durante años sin señales claras. Hay personas que se sienten perfectamente y descubren en una revisión que tienen la tensión alta o el colesterol disparado.

Por eso resulta recomendable controlar periódicamente algunos indicadores básicos:

- Presión arterial
- Colesterol
- Glucosa en sangre

- Peso y perímetro abdominal

El tabaco continúa siendo uno de los factores más dañinos para el corazón y la circulación, y el estrés constante tampoco ayuda. Vivir acelerado todo el tiempo termina afectando al descanso, la alimentación y la salud en general.

En definitiva, cuidar el corazón suele depender menos de cambios extremos y más de pequeñas decisiones mantenidas en el tiempo. Comer un poco mejor, caminar más, descansar cuando toca y revisar ciertos valores médicos puede parecer algo simple. Precisamente esos hábitos cotidianos son los que realmente terminan construyendo la salud cardiovascular a largo plazo.

Fuente: quo.