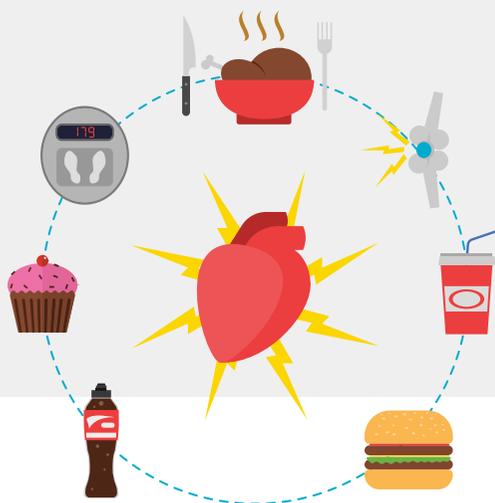


Salud Cardiovascular

La salud de tu corazón puedes protegerla con buenos hábitos

Algunos hábitos que creamos a lo largo de nuestra vida, como el sedentarismo, huir de la actividad física, consumir alimentos industrializados en exceso y fumar, por nombrar solo algunos, pueden parecer inofensivos en el corto plazo, pero pueden ser determinantes para nuestro bienestar y principalmente, para la salud de nuestro corazón.



A continuación, algunos datos importantes:



La actividad física en el presente puede ser la receta para prevenir enfermedades como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad en el futuro.

Así lo afirma un artículo publicado por la revista de la Sociedad Brasileña de Cardiología, según uno de los estudios realizados durante 11 años a personas que practicaban actividades como correr o nadar, hubo una reducción en la aparición de estas patologías de un 28% en hombres y del 35% en mujeres.



El estilo de vida sedentario aumenta en un 40% las posibilidades de que el individuo desarrolle una enfermedad cardíaca.

La práctica de al menos 30 minutos diarios de actividad física, ayuda a elevar los niveles de colesterol bueno (HDL), reduce el riesgo de diabetes, hipertensión y arterioesclerosis (placas de grasa en las paredes de los vasos).

MERCER MARSH BENEFICIOS

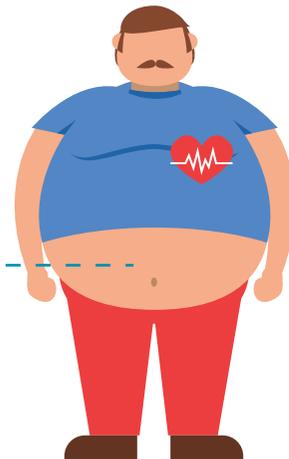


Fumar aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco en un 30%, los fumadores también tienen un 200% más de riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Por lo tanto, incluso si has hecho intentos anteriormente para dejar de fumar, debes persistir. La mayoría de los exfumadores hicieron de 3 a 4 intentos, hasta que pudieron dejar este hábito.

La obesidad, caracterizada por la acumulación de grasa en el cuerpo, se encuentra entre las principales causas de problemas como la hipertensión, el infarto y el ictus.

La mayoría de las veces, la causa de este peso elevado está relacionado con el consumo excesivo de alimentos como mantequilla, frituras, embutidos (chorizo, jamón, salami), quesos grasos, galletas rellenas, refrescos y alimentos preparados (industrializados).



Se estima que el 40% de las víctimas de infarto de miocardio tienen hipertensión asociada. Por eso, mantener una medición constante de la presión arterial o el control de la enfermedad cuando ya está diagnosticada, es fundamental para evitar los riesgos de infarto o ictus.

Además, siempre debes tener en cuenta que controlar el estrés, reducir el consumo de sal y eliminar el consumo de bebidas alcohólicas, son medidas importantes que deben adoptarse para un mejor control o prevención de las enfermedades cardiovasculares.