



FEBRERO DE 2022

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Buena salud

Reduzca el estrés de su corazón

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en Estados Unidos. De hecho, en la actualidad se considera que la mitad de los estadounidenses están “en riesgo” de padecer una enfermedad cardíaca, y esa cifra continúa en aumento. Debido a la prevalencia de la enfermedad, febrero se conoce como el *Mes del corazón estadounidense* y tiene el objetivo de concientizar sobre las enfermedades cardíacas y su prevención. Para celebrarlo, puede centrarse en reducir su nivel de estrés.

El estrés y la salud del corazón

Aunque hay factores de riesgo que no se pueden controlar y que promueven las enfermedades cardíacas, hay muchas cosas que se pueden realizar para mantener la salud del corazón. Una de ellas es reducir el estrés. El exceso de estrés durante mucho tiempo es perjudicial para el corazón.

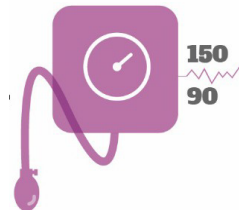
Algunas personas controlan el estrés con actividades poco saludables, como fumar, comer alimentos no saludables y beber alcohol. Este tipo de actividades

aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Tome las riendas y controle el estrés

Controlar el estrés es bueno para su

El estrés crónico puede causar un aumento de la presión, lo que podría incrementar el riesgo de padecer un infarto o accidente cerebrovascular.



salud y bienestar general. Tomar medidas para reducir el estrés mejorará su salud en general. Pruebe estos consejos:

- **Reduzca su agenda.** Si se siente presionado o demasiado ocupado, priorice las cosas fundamentales de su calendario y sus listas de tareas.
- **Practique técnicas de relajación.** Intente escuchar música relajante que lo ayude a calmarse o busque clases de manejo del estrés o de relajación.
- **Duerma lo suficiente.** Los adultos deben esforzarse por dormir entre siete y nueve horas cada noche.

- **Haga ejercicio de forma regular.** El movimiento puede hacer que la sangre fluya y se liberen endorfinas, lo que alivia el estrés, reduce la ansiedad y la depresión.

- **Mantenga vínculos sociales.** Es importante dedicar tiempo a los amigos y la familia y hablar con personas de confianza.

En Estados Unidos, una de cada cuatro muertes es consecuencia de una enfermedad cardíaca. Los factores de riesgo son la presión arterial alta, el colesterol elevado, la inactividad, el tabaquismo y la obesidad.



Si no puede soportar o manejar las presiones que tiene con estas técnicas, considere la posibilidad de buscar ayuda profesional.

¿Debe tomar aspirina para el corazón?

Recientemente, el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de los EE. UU. (*U.S. Preventive Services Task Force*), un panel independiente de 16 expertos, ha cambiado sus recomendaciones sobre el uso de la aspirina y afirma que la mayoría de los adultos no necesitan tomar aspirina para prevenir los primeros infartos o accidentes cerebrovasculares. La modificación de esta recomendación, vigente desde hace mucho tiempo, se basa en nuevas pruebas de que los posibles daños de la aspirina, incluidas las hemorragias graves, anulan los beneficios.

A continuación, se ofrece un resumen de las nuevas recomendaciones:

Los adultos de entre 40 y 59 años con mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, pero sin antecedentes, deberían decidir junto con su proveedor de atención médica si deben empezar a tomar aspirina.

2) Los adultos de 60 años o más no deberían empezar a tomar aspirina para prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

3) Los adultos que ya toman aspirina por un infarto o un accidente cerebrovascular anterior deben seguir haciéndolo a menos que su médico les indique lo contrario.

Según los últimos datos disponibles de Harvard, aproximadamente 29 millones de adultos toman una aspirina al día a pesar de no tener ninguna enfermedad cardíaca identificada. De esa cifra, alrededor de 6.6 millones lo hacen de forma independiente, sin la recomendación de un médico.

Su proveedor de atención médica puede recomendarle estrategias de prevención basadas en sus antecedentes de salud. Las opciones de menor riesgo, como los cambios en el estilo de vida y las pruebas de diagnóstico, pueden ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas en algunas personas. Hable con su médico si tiene dudas sobre la toma de aspirina.



Saludable y nutritivo Hábitos alimentarios más saludables

Cambiar los hábitos alimentarios poco saludables por otros más sanos puede ser difícil, sobre todo si los primeros son lo único que conoce. Una de las claves para conseguir mejoras duraderas en su dieta es realizar los cambios por etapas. Empiece con un cambio pequeño y sencillo y cúmplalo durante una semana. Una vez que domine un cambio, añada otro. Pruebe con estas ideas para ponerse en marcha:

Dé el ejemplo Los padres tienen un papel importante a la hora de guiar los hábitos alimentarios de sus hijos con los ejemplos que dan, los alimentos que ponen a su disposición en casa y las experiencias de comidas que crean para sus familias. Por ejemplo, enseñar cuál es el tamaño adecuado de las raciones podría ser de ayuda. Una merienda o refrigerio típico para un adulto puede ser un envase de yogur de una sola porción, pero dos o tres cucharadas soperas son suficientes para un niño de jardín de infantes.

Haga que comer sea divertido para toda la familia Las comidas en familia pueden ser un momento para controlar lo que comen los niños y para compartir. Involucre a los niños en la preparación y limpieza de las comidas, y siéntese con ellos cuando coman. La idea es crear hábitos alimentarios saludables.

La planificación es clave Planifique tantas comidas caseras como pueda, ya que por lo general tienen menos calorías, porciones más razonables y cuestan menos dinero.