

## ¿Qué puedo hacer para tener un estilo de vida más saludable?

Nunca es tarde para comenzar a tomar mejores decisiones en cuanto a la salud. Lo único que necesita es un objetivo, un plan y el deseo de vivir mejor.

A continuación encontrará unos pasos sencillos para seguir:

- No fume ni consuma productos del tabaco.
- Examine su presión arterial con frecuencia. Mantenga la presión arterial en menos de 120/80 mm Hg.
- Siga una dieta saludable que concuerde con las recomendaciones de la American Heart Association.
- Ser más activo físicamente. Realice cada semana por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa (o una combinación).
- Alcance y mantenga un peso saludable (masa corporal de menos de 25 kg/m<sup>2</sup>).
- Controle su colesterol. Hable con su médico sobre el resultado y cómo impacta en su salud general.
- Mantenga la glucemia en ayunas en menos de 100 mg/dL.

### ¿Cómo puedo dejar de fumar?

- Escoja un día para dejar de fumar y pídale a sus familiares y amigos que lo apoyen.
- Consulte a su proveedor de atención de la salud sobre información, programas y medicamentos que lo puedan ayudar.
- Vaya a lugares donde está prohibido fumar y evite rodearse de personas que fuman.
- Manténgase ocupado con cosas que le dificulten fumar.
- Recuérdese a usted mismo que fumar es la causa de muchas enfermedades y que puede dañarlo o matarlo a usted o a otros.

### ¿Cómo puedo manejar mi presión arterial?

- Si su médico le recetó algún medicamento, tómelo exactamente como se lo prescribió.
- Si tiene sobrepeso, trabaje para alcanzar y mantener un peso saludable.
- Sea más activo físicamente.
- Reduzca el consumo de sal (sodio).
- Adopte una dieta saludable para el corazón.

### ¿Cómo puedo modificar mis hábitos de alimentación?

- Siga una dieta rica en frutas y vegetales.
- Escoja alimentos integrales y productos lácteos bajos en grasa.
- Consuma pescado, preferentemente los que contengan ácidos grasos omega-3 (por ejemplo, el salmón, la trucha y el arenque), por lo menos dos veces a la semana.
- Elija aves sin piel y cortes de carne magra. Pero, limite su consumo de carnes rojas.
- Incluya legumbres, nueces y semillas.

- Use grasas y aceites saludables, como el de oliva, canola, maíz o cártamo.
- Limite la cantidad de grasas saturadas, grasas trans y azúcares agregados que ingiere.
- Elija y prepare comidas con poco o nada de sodio (sal). Intente consumir un máximo de 1,500 mg. de sodio al día.
- Si consume alcohol, hágalo con moderación.

### **¿Qué debo saber sobre la actividad física?**

- Realice por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa e intensa (o una combinación) cada semana.
- Incluya actividad para fortalecer los músculos al menos 2 días por semana para recibir beneficios adicionales a la salud.
- Busque formas de ser más activo. Haga caminatas de 10 a 15 minutos durante el día o después de las comidas.

### **¿Cómo puedo hacer para alcanzar un peso saludable y mantenerlo?**

- Para bajar de peso, debe ingerir menos cantidad de calorías que las consumidas.
- Siga una dieta saludable y completa para el corazón.
- Manténgase físicamente activo.

### **¿Cómo puedo manejar mi colesterol?**

- Controle su colesterol al menos una vez cada cinco años. Comience a los 20 años.
- Hable con su médico sobre el resultado y cómo impacta en su salud general.
- Limite su ingesta de grasas saturadas a menos de 5 a 6 por ciento del total de las calorías.
- Puede mejorar su colesterol con cambios en su dieta, la actividad física habitual, la pérdida de peso y/o la terapia farmacológica.
- Si su médico le recetó algún medicamento, tómelo exactamente como se lo prescribió.

### **¿Qué puedo hacer para reducir mi nivel de azúcar en la sangre?**

- Reducir el consumo de azúcares simples, presentes en gaseosas, dulces y postres con azúcar.
- Tomar medicamentos o insulina si el médico se los recetó.