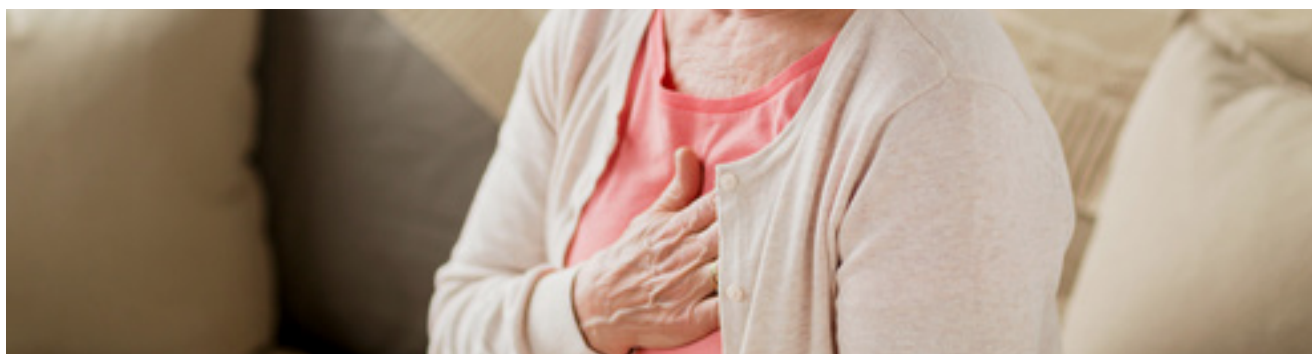


## 10 consejos para prevenir la insuficiencia cardiaca



- 1 Mantén una alimentación saludable y equilibrada.**  
Evita una alimentación alta en grasas que puede dañar tu corazón y arterias. En su lugar, apuesta por una dieta rica en verduras, frutas, cereales integrales y legumbres.
- 2 Limita el consumo de sal.**  
No debemos superar los 5 o 6 gramos de sal al día; el equivalente a una cucharadita. Esta medida debe incluir la sal que tienen los alimentos o la que se añade durante la transformación de estos.
- 3 No abuses del azúcar.**  
Según la OMS, la cantidad de azúcar diaria máxima es de 25 gramos, lo que equivale a unos tres sobres de azúcar.
- 4 Evita el alcohol.**  
En situación normal, ingerir alcohol en cantidades pequeñas, uno o dos vasos de vino al día o una caña de cerveza, puede no ser perjudicial para tu corazón. Sin embargo, por su cardiotoxicidad, el alcohol no es recomendable si padeces insuficiencia cardiaca, ya que puede debilitar tu corazón y causar la patología denominada miocardiopatía dilatada de origen alcohólico.
- 5 Di adiós al tabaco.**  
Recuerda que la posibilidad de padecer una enfermedad de corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos que fumes al día y al número de años que lleves con este hábito nocivo. El tabaco es el factor de riesgo cardiovascular más importante, ya que la incidencia de la patología coronaria en los fumadores es tres veces mayor que en el resto de la población.
- 6 Haz ejercicio diario de manera moderada.**  
Camina, nada o monta en bicicleta durante unos 40 minutos. Fortalecerás los músculos del corazón y evitarás la aparición de patologías cardiovasculares.
- 7 Vigila tu peso.**  
Mantén un peso corporal saludable y estable: protegerás tu corazón de posibles afecciones crónicas.
- 8 Controla la hipertensión.**  
Realiza controles periódicos de tu tensión arterial, ya que es el primer factor de riesgo cardiovascular. Debes de evitar que la tensión máxima o sistólica esté por encima de 140 y/o la mínima o diastólica sea más alta de 90.
- 9 Duerme bien y las horas adecuadas.**  
Si llevas hábitos de vida saludables y duermes un mínimo de siete horas al día, reducirás hasta en un 65% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y hasta en un 83% el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular.
- 10 Consulta a tu médico ante la aparición de cualquier síntoma.**  
Este realizará los exámenes y pruebas pertinentes para conocer la causa de esos síntomas y verificará contigo la presencia de factores de riesgo, tales como presión arterial alta, colesterol o diabetes.