

10 consejos para prevenir la angina de pecho



- 1 Cuida la alimentación.**
Apuesta por dietas bajas en sal, azúcares y grasas de origen animal y potencia el consumo de frutas, verduras, productos integrales, legumbres y pescados. Esto te ayudará a disminuir significativamente los niveles de colesterol en sangre y controlarás mejor la hipertensión.
- 2 Practica ejercicio de forma regular.**
Sigue las indicaciones de los expertos, que recomiendan realizar 30 minutos de ejercicio al día.
- 3 Baja tu presión arterial.**
Controla tu tensión arterial sistólica, que no debe superar 120-129 mmHg, así como la diastólica, que ha de estar por debajo de los 80-84 mmHg.
- 4 Pon el colesterol a raya.**
Una dieta saludable y el ejercicio regular te ayudarán a mantener el colesterol dentro de unos índices normales y a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- 5 Controla la diabetes.**
Recuerda que las personas diabéticas tienen mayor riesgo de sufrir un evento cardiovascular si no logran un control glucémico adecuado. Sigue el tratamiento marcado por tu especialista y adopta hábitos cardiosaludables.
- 6 Di adiós a estar obeso.**
Mantén un peso saludable, evitando la grasa adiposa, especialmente la situada en tu perímetro abdominal. Si eres hombre, tu perímetro abdominal no debe ser superior a 102 cm o a 88 cm en el caso de ser mujer.
- 7 Deja de fumar.**
Abandona el consumo de tabaco, que se considera, después de la hipertensión, la segunda mayor causa de enfermedades cardiovasculares.
- 8 No al estrés o la ansiedad.**
Intenta reducir el nivel de estrés y asegúrate de mantener la frecuencia de tu corazón (en reposo) entre los 60 y 100 latidos por minuto.
- 9 Infórmate.**
Acude a tu profesional sanitario ante cualquier consulta o duda relacionada con síntomas que puedas estar notando o con el estado de tu corazón o riesgo cardiovascular. Las asociaciones de pacientes también te pueden ayudar, ya que son una fuente fiable de información y te pondrán en contacto con otros pacientes.
- 10 Sigue las pautas indicadas por tu profesional sanitario.**
Si has sufrido una angina de pecho, toma la medicación con la pauta prescrita por el médico, no abandones el tratamiento y sigue manteniendo un estilo de vida saludable.

Fuente: Cardioalianza.