

5 consejos para mantener una frecuencia cardíaca normal



Hay varias medidas que todos podemos tomar para mantener una frecuencia cardíaca saludable o mejorarla y, de esta manera, cuidar de nuestro corazón:

- 1 Practica ejercicio físico de forma regular.**
Algunas opciones pueden ser salir a caminar, correr o montar en bicicleta. Si tienes algún problema de salud consulta con el profesional sanitario acerca del tipo de ejercicio más idóneo para ti.
- 2 En caso de obesidad, pierde peso.**
Un mayor peso corporal obliga al corazón a realizar un mayor esfuerzo. Te ayudarán a reducirlo tanto el ejercicio físico regular como cuidar tu alimentación. Consulta con un nutricionista qué dieta es conveniente para ti.
- 3 Reduce el estrés.**
Este puede elevar tanto las pulsaciones como la presión arterial. Para lograrlo, intenta practicar técnicas de relajación y de control de la respiración. También pueden ayudarte actividades como el mindfulness, el yoga y la meditación.
- 4 Deja el tabaco.**
Fumar eleva la frecuencia cardíaca, por lo que abandonar este hábito contribuye a normalizarla y a mejorar tu salud cardiovascular y tu salud en general.
- 5 Consulta a tu médico si tu frecuencia cardíaca es demasiado elevada o demasiado baja.**
El profesional averiguará si existe alguna afección del corazón que deba ser tratada, en cuyo caso podrá estar indicado prescribirte fármacos u otros tratamientos para ayudarte a restablecer una velocidad adecuada para los latidos de tu corazón.