



Hábitos saludables, corazón contento

Usted puede evitar problemas del corazón en el futuro al controlar el estrés, mantenerse al día con sus pruebas de detección y aplicar el principio “SELF”. Los mismos hábitos que le ayudan a mantener su corazón fuerte también reducen el riesgo de padecer otras condiciones, ¡lo que mejora su salud en general!

Controle el estrés

Con los desafíos del mundo, como el cambio climático, los disturbios políticos y una pandemia en curso, no es de extrañar que veamos más casos de problemas cardíacos relacionados con el estrés. Desarrollar fortaleza mental y controlar el estrés es más importante que nunca, no solo para la salud del corazón, sino para la salud en general. Kaiser Permanente tiene muchos recursos para ayudarle a controlar el estrés, como meditaciones guiadas, herramientas de cuidado personal y recursos [de atención plena y bienestar](#).

Visite kp.org/heart (haga clic en “Español”).

No olvide sus pruebas de detección

Vemos pacientes con enfermedades cardíacas más avanzadas, ya que muchos no han visto a su médico en persona recientemente. Es importante que no omita sus pruebas de detección preventivas y que no retrase el tratamiento médico si tiene algún problema. Asegúrese de estar al día con sus medicamentos mediante nuestro servicio de pedido por correo de medicamentos recetados en kp.org/espanol. Si tiene más de 50 años y no ha revisado sus niveles de colesterol en los últimos 18 meses o no ha visto a su médico, programe hoy mismo una cita de salud virtual en kp.org/espanol.

Aplique el principio SELF

Basado en cinco sencillos pasos para un corazón saludable, el primer paso del principio SELF es dormir entre 7 y 9 horas. El segundo paso es reducir el tiempo que pasa sentado al moverse más a lo largo del día. El tercer paso es: ¿usar hilo dental? Así es, quién diría que usar hilo dental evita que las bacterias inflamen los vasos sanguíneos y el corazón. El cuarto paso es dejar de fumar, pero eso no es ninguna sorpresa. Y, por último, el quinto paso es tratar de mantener una presión arterial saludable por debajo de 120/80.