



Conozca sus niveles

Usted puede evitar problemas del corazón en el futuro si conoce sus niveles y hace cambios saludables hoy mismo. Los mismos hábitos que ayudan a mantener su corazón fuerte también reducen el riesgo de padecer otras condiciones, ¡lo que hace que esté más sano y se sienta mejor!

Reduzca sus niveles de colesterol

Disminuir los niveles de colesterol reduce el riesgo de sufrir ataques cardíacos y ataques cerebrales. Puede reducir su nivel de lipoproteínas de baja densidad (Low Density Lipoprotein, LDL) o “colesterol malo” comiendo más frutas y verduras, moviéndose con mayor frecuencia y tomando sus medicamentos como se los recetaron. Aumente su nivel de lipoproteínas de alta densidad (High-Density Lipoproteins, HDL) o “colesterol bueno” comiendo grasas saludables como el pescado, el aceite de oliva y el aguacate. Como beneficio adicional, las HDL ayudan a eliminar las LDL, lo que reduce aún más el riesgo de sufrir ataques cardíacos.

Controle su presión arterial

Existen múltiples formas de controlar su presión arterial (Blood Pressure, BP) y mantenerla por debajo de 120/80. Empiece por medir su BP con frecuencia (la mayoría de las farmacias minoristas tienen una máquina para hacerlo). Después, comience con uno de estos métodos científicamente comprobados para reducir la BP: limite el consumo de alcohol, coma más frutas y verduras, sea más activo, deje de fumar o controle el estrés, y tome sus medicamentos como se los recetaron. La presión arterial baja está bajo su control y a su alcance.

Reduzca su índice de masa corporal (IMC)

Mantener un peso saludable es importante para la salud cardíaca. Un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 se considera sobrepeso y un IMC superior a 30 se considera “obesidad”. Puede reducir su IMC y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas siguiendo una dieta saludable y aumentando su actividad física. Hable con su médico de atención primaria antes de comenzar su proceso de pérdida de peso, y empiece con un simple paso y continúe a partir de ahí. Encuentre algunos recursos [aquí](#).

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