

# Salud cardíaca

## Las cuatro cavidades de la salud cardíaca

Su corazón tiene cuatro cavidades: dos aurículas y dos ventrículos. Es necesario que las cuatro cavidades funcionen conjuntamente para bombear el oxígeno esencial para la vida a través del flujo sanguíneo: cada cavidad debe funcionar correctamente para evitar una emergencia catastrófica para la salud.

Asimismo, hay cuatro áreas de su estilo de vida —nutrición, actividad física, educación para la salud y control del estrés— que tienen un gran impacto en la salud cardíaca y general (del organismo). En la actividad de este mes se le pedirá que examine cada una de estas áreas y considere cómo puede mantener un estilo de vida íntegramente saludable para su corazón.

### Nutrición:

#### Utilice el combustible correcto

Si carga combustible diésel a un automóvil tradicional, este dejará de funcionar. Del mismo modo, si solo consume alimentos poco saludables, su cuerpo se deteriora. Utilice los consejos sobre nutrición y la lista de compras incluidos en el boletín informativo de este mes como guía para sus elecciones alimentarias durante febrero.

### Educación:

#### Cuanto más sepa...

Para combatir de manera eficaz las enfermedades cardíacas, debe saber cuáles son sus valores, en especial colesterol, presión arterial e índice de masa corporal (IMC).

### Su actividad

Todas las semanas, practique seguir las pautas para un grupo de alimentos diferente:

- **Semana 1:** Vegetales y frutas
- **Semana 2:** Lácteos, grasas y aceites
- **Semana 3:** Harinas, cereales y granos
- **Semana 4:** Carne, frijoles, huevos y frutos secos

### Su actividad

Si no ha visitado a un médico en el último año, programe una cita (o confírmela si ya tiene una) para realizarse un chequeo básico. No es necesario que la cita sea en febrero; solo debe registrarla formalmente.



## Actividad física:

### Póngase en movimiento hacia una mejor salud

Tan solo con mantenerse activo durante 150 minutos por semana\* puede mejorar su salud en gran medida. Incluso los intervalos breves de 10 minutos de actividad moderada a intensa tienen un impacto positivo. Piense en algunas actividades que disfruta, como caminar, correr, pasear en bicicleta, nadar, etc., y manténgase activo todos los días.

#### Su actividad

Reserve tiempo para realizar 150 minutos de actividad física todas las semanas\*.

*\*Consulte a su médico antes de comenzar a realizar cualquier actividad física. Su médico puede tener un programa de ejercicios específico para usted según su estado de salud.*



## Control del estrés:

### Haga feliz a su corazón

Los niveles de estrés que aumentan de forma imprevisible o que se mantienen elevados hacen que su corazón funcione con dificultad y, con frecuencia, generan malos hábitos que provocan enfermedades. Afortunadamente, el control del estrés es una habilidad que puede practicar. Una manera fácil, gratuita y eficaz de controlar el estrés es practicar la respiración profunda diariamente.

#### Su actividad

Todos los días, permanezca de 5 a 10 minutos en un lugar tranquilo y silencioso y practique la respiración profunda:

1. Siéntese en una posición cómoda con los pies sobre el piso o acostado; cierre los ojos.
2. Imagine que se encuentra en un lugar tranquilo; lo que sea que le inspire calma.
3. Inhale y exhale; concéntrese en respirar lenta y profundamente.
4. Continúe respirando lentamente durante 5 a 10 minutos o más tiempo.

*¡Manténgase positivo! Cambiar es difícil para todos y los estudios demuestran que se requieren entre 60 y 90 días para desarrollar nuevos hábitos, por lo que es probable que haya tropiezos a lo largo del camino. ¡Haga las paces con usted mismo, vuelva a empezar y siga adelante!*



# Registro de actividades

## Nutrición

Todas las semanas, practique seguir las pautas para un grupo de alimentos diferente:

- **Semana 1:** Vegetales y frutas
- **Semana 2:** Lácteos, grasas y aceites
- **Semana 3:** Harinas, cereales y granos
- **Semana 4:** Carne, frijoles, huevos y frutos secos

Por cada día que complete su tarea de Nutrición, tache la letra "N" en el calendario.

## Educación

Programe una cita médica.  
Anote la cita en el calendario.

## Actividad física

Reserve tiempo para realizar 150 minutos de actividad física todas las semanas.

Registre sus minutos diarios. Al final de cada semana, sume los minutos de actividad física que realizó.

## Control del estrés

Todos los días, permanezca de 5 a 10 minutos en un lugar tranquilo y silencioso y practique la respiración profunda.

Por cada día que complete de 5 a 10 minutos en silencio, tache las letras "CE" en el calendario.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>

# Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Nutrición

---

¿Fueron eficaces sus esfuerzos de seguir las pautas de alimentación todas las semanas?  Sí  NO

En caso de que la respuesta sea negativa, ¿cuál fue la parte más difícil de seguir las pautas? \_\_\_\_\_

## Educación

---

¿Programó o confirmó una cita médica?  Sí  NO

## Actividad física

---

¿Aumentó su nivel de actividad este mes?  Sí  NO

¿Cuál es su actividad favorita para “ponerse en movimiento”? \_\_\_\_\_

## Control del estrés

---

¿Pudo concentrarse en su respiración al menos una vez por semana este mes?  Sí  NO

En caso de que la respuesta sea negativa, ¿qué obstáculos le impidieron hacerlo? \_\_\_\_\_