

5 CONSEJOS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN DURANTE LAS FIESTAS DECEMBRINAS

“...ocurren más muertes por problemas cardíacos el 25 de diciembre que cualquier otro día del año”



Fotografía: Shutterstock

La comida, las bebidas, los regalos y el tiempo con la familia hacen de las fiestas una ocasión feliz para las personas de todo el país. Sin embargo, toda esa celebración a veces puede convertirse en una distracción para mantener la salud del corazón. De hecho, las alegrías de la temporada pueden estropearse para muchos, ya que las investigaciones muestran un aumento en los eventos cardíacos y las muertes por ataques cardíacos durante la última semana de diciembre. Según un estudio publicado en la revista de la American Heart Association, “Circulation”, ocurren más muertes por problemas cardíacos el 25 de diciembre que cualquier otro día del año, seguidas por el segundo número más grande el 26 de diciembre y el tercero el 1 de enero.

“Las vacaciones son un momento ajetreado, a menudo estresante, para muchos de nosotros”, dijo Mitchell S.V. Elkind, MD, MS, FAHA, director de ciencias clínicas de la American Heart Association. “Las rutinas se interrumpen. Es posible que tendamos a comer y beber más y a hacer menos ejercicio y relajarnos menos. Dormimos muy poco y experimentamos demasiado estrés. Si bien no sabemos exactamente por qué hay más ataques cardíacos mortales durante este tiempo, es importante tener en cuenta que estos factores pueden incrementarse, aumentando el riesgo de un evento cardíaco mortal”.

Ser consciente de este fenómeno anual y tomar algunas medidas importantes y saludables para el corazón puede ayudar a salvar vidas.

Considere estos consejos del Dr. Elkind y los expertos de la American Heart Association.

- Conozca los síntomas y tome medidas. Los signos de un ataque cardíaco varían en hombres y mujeres, pero es importante reconocerlos temprano y llamar al 9-1-1 para obtener ayuda. Cuanto antes comience el tratamiento médico, mayores serán las posibilidades de supervivencia y de prevención del daño cardíaco.

- Celebre con moderación. Comer saludablemente durante las fiestas no tiene por qué significar privarse. Hay maneras de comer de manera inteligente, como limitar la ingesta de sodio y buscar pequeños intercambios saludables para que continúe sintiéndose lo mejor posible mientras come y bebe con moderación.

- Practique la buena voluntad hacia sí mismo. Tómese un tiempo para cuidarse durante esta temporada ajetreada. Leer un libro favorito, meditar o incluso jugar con mascotas son formas productivas de reducir el estrés de las interacciones familiares, las finanzas tensas, los horarios agitados, los viajes y otros factores estresantes que pueden provocar las vacaciones.

- Siga moviéndose. El ajeteo y el bullicio de la preparación para las fiestas a menudo deja de lado el ejercicio, pero es importante mantenerse activo tanto como sea posible. Sea creativo para mantenerse en movimiento dando un paseo familiar o jugando juegos físicamente activos con sus seres queridos.

- Tome sus medicamentos. Los horarios ocupados pueden hacer que algunas personas se salten los medicamentos, a veces incluso los olvidan en casa o no renuevan las recetas a tiempo. Trate de usar un cuadro de medicamentos como recordatorio y asegúrese de controlar los números de su presión arterial.

Descubra más formas de vivir una vida saludable para el corazón durante las fiestas y durante todo el año en heart.org.

Fuente: Family Features.

TEL 623-271-7405 - FAX 623-271-9083

COLOMBIA

Express...

**SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA**

**SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, MEXICO,
GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.**

**12313 NW GRAND AVE SUITE D
EL MIRAGE AZ 82335**

PRESENTE ESTE AVISO Y RECIBA 5% DE DESCUENTO