

Como Cuidar el Corazón



En Chile la enfermedad cardiovascular es responsable del 28% total de fallecimientos. Constituye la primera causa de mortalidad en ambos sexos.

Elevados niveles de colesterol y triglicéridos aumentan considerablemente las posibilidades de tener enfermedades cardiovasculares.

Cualquier persona, hombre o mujer, independiente de su peso, puede presentar niveles de colesterol y/o triglicéridos elevados, pero el sobrepeso y la obesidad incrementarán aún más, estos riesgos.

Para prevenir el riesgo de sufrir daño cardiovascular, se recomienda:

- Mantener un estilo de vida saludable, disminuyendo el consumo de alcohol y tabaco.
- Evitar el sedentarismo, ya que el ejercicio ayuda a proteger el corazón. Realice progresivamente ejercicio hasta llegar al menos a 30 minutos, tres veces a la semana.
- Consumir una alimentación saludable, disminuyendo las grasas, azúcar y sal y aumentando la ingesta de legumbres, pescados y carnes blancas.
- Realizar examen preventivo que incluya medición de colesterol y triglicéridos, en forma anual.
- Realizar primero un cambio que le resulte fácil y que haga la diferencia. Asimile el cambio antes de realizar otro.

Colesterol deseable:	<200mg/dl
Colesterol límite alto:	200-239mg/dl
Colesterol elevado:	Igual o mayor de 240mg/dl o en tratamiento con drogas.

Fuente : Report of the expert panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults. Arch Int Med 1988; 168:36.