



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°6 AGOSTO 2017



### Mes del Corazón:

#### 8 hábitos para tener un corazón saludable

Las enfermedades cardíacas ocupan los primeros puestos del listado entre las principales causas de muerte en el mundo. Por esta razón, es muy importante cumplir con ciertas prácticas cotidianas. En este texto te contamos cuáles son los mejores hábitos para conseguir un corazón saludable.

##### 1. Llevar una dieta equilibrada

Cuanto menos sana es nuestra dieta más posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas tenemos. El abuso de ciertas comidas repletas de grasas saturadas o sodio influye de manera negativa en el sistema cardiovascular. Se recomienda consumir muchas frutas y verduras (crudas, horneadas o cocidas, pero no fritas), pescado, carnes magras y cereales integrales.

##### 2. Hacer ejercicio

La práctica de deporte (aunque sea de baja intensidad) reduce las enfermedades del corazón porque mejora el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, reduce la hipertensión y el colesterol y evita el sobrepeso.

##### 3. Relajarse

El estrés provoca muchos problemas y enfermedades (entre ellas, ataques cardíacos o cardiovasculares). Las tensiones cotidianas mantienen una relación muy estrecha con las principales patologías del corazón. Los grupos de riesgo son aquellas personas con emociones negativas, ansiedad o nerviosismo en exceso.

##### 4. Dejar de fumar

El tabaco es uno de los principales factores de riesgo en lo que a enfermedades coronarias se refiere. Fumar favorece el riesgo de padecer trombosis y reduce el calibre de las arterias (dificultando el riego sanguíneo hacia el corazón).

##### 5. No beber alcohol

Así como sucede con el hábito de fumar, las bebidas alcohólicas son uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. El impacto negativo de la ingesta excesiva es realmente alarmante.

##### 6. Mantener un peso saludable

Un porcentaje elevado de personas en todo el mundo padece obesidad o sobrepeso. Esto, no sólo atañe a los adultos sino que, cada vez, son más los niños que se encuentran muy por encima de su peso normal. Este problema puede desencadenar ataques cardíacos y otras patologías relacionadas al corazón.

##### 7. Dormir bien

Otro de los "mandamientos" para tener un corazón saludable es descansar lo suficiente. Para algunas personas 6 horas es correcto, mientras que hay otros que precisan 7 u 8 horas cada noche para recuperarse.

##### 8. Ser feliz

Cuando experimentamos emociones positivas nuestro organismo puede curar casi cualquier enfermedad e incluso reducir el dolor.



Fuente: Extracto de [www.mejorconsalud.com](http://www.mejorconsalud.com)

**Director Responsable :** CN SN Rodrigo Abarca Gambaro  
**Sub Director:** CN SN Rodrigo Márquez Marnich  
**Editora:** Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
**Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada**

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)