**La salud del corazón**

**¿Sabías?** ¿Sabías que el corazón humano bombea alrededor de 2000 galones de sangre cada día? El corazón es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, por lo que es fundamental que lo cuidemos bien minimizando los factores que contribuyen a las enfermedades cardíacas.

**Estadísticas:** Una de cada veinte personas, mayores de 20 años, padece Enfermedad de las Arterias Coronarias. La enfermedad de las arterias coronarias es la principal causa de muerte en la población estadounidense. Si bien los niños tienen un riesgo mucho menor de sufrir complicaciones cardíacas que los adultos, es necesario conocer hábitos saludables desde el principio para prevenir enfermedades y complicaciones futuras.

**Factores de riesgo**: Varios factores contribuyen al desarrollo de enfermedades cardíacas. Algunos factores de riesgo no pueden cambiar y están fuera de nuestro control, como la raza, la genética y las complicaciones del parto. Otros factores de riesgo que pueden reducirse mediante hábitos saludables incluyen la obesidad, el sobrepeso, la inactividad física y la mala ingesta dietética.

**Cómo disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas**: Centrémonos en lo que podemos controlar o modificar. A continuación, se incluyen algunos consejos que le ayudarán a mantener su corazón sano:

* **Ejercicio**: La Asociación Estadounidense del Corazón sugiere un mínimo de 150 minutos de ejercicio cardiovascular por semana. Esto puede parecer mucho, pero simplemente caminar 30 minutos al día, 5 veces a la semana, sumará 150 minutos.

Caminar es sólo una forma de ejercitar el corazón. Otras ideas incluyen saltar la cuerda, practicar deportes organizados, nadar, levantar pesas y bailar.

* **Comida saludable**: Comer saludablemente es una de las formas más importantes de ayudar a tu corazón, pero ¿qué significa realmente una alimentación saludable? Un recurso para ayudar a comprender la alimentación saludable incluye el sitio web gratuito en línea Myplate.org. Además, la Asociación Estadounidense del Corazón ayuda a explicar lo que implica una alimentación saludable al brindar la siguiente orientación:

**Incluir:** Frutas y verduras, cereales integrales, frijoles y legumbres, nueces, semillas, pescado (preferiblemente pescado azul con ácidos grasos omega 3), aves sin piel y proteínas animales magras y proteínas de origen vegetal.

**Limitar**: Bebidas endulzadas, alimentos salados, grasas saturadas y colesterol dietético, carnes rojas grasas o procesadas (si elige comer carne, seleccione cortes de carne más magros), carbohidratos refinados como azúcares agregados y alimentos de granos procesados, productos lácteos enteros y alimentos tropicales, aceites como el de coco y el de palma.

**Evitar:** Alimentos fritos y grasas trans.

Si bien algunos factores que contribuyen a las enfermedades cardíacas son inevitables, usted puede ayudar a su hijo a **mantener su corazón sano de por vida** con una buena nutrición y ejercicio. Si tiene alguna pregunta específica, consulte a una enfermera. ¡Estaremos encantados de ayudarle con cualquier necesidad de salud, para que usted pueda ayudar a su hijo a ser más saludable!