



powered by

navigate^o

SALUD CARDÍACA

Cómo controlar fácilmente su salud cardíaca

La popularidad de los dispositivos de salud portátiles aumentó en los últimos años. Desde aplicaciones para teléfonos inteligentes hasta monitores de frecuencia cardíaca, podemos recopilar datos biométricos para casi cualquier cosa.

Controlar la salud de su corazón le permite tomar mejores decisiones sobre sus hábitos de estilo de vida. Las métricas eliminan las conjeturas respecto del manejo de afecciones tales como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades renales. Al revisar sus datos de salud con regularidad, puede reconocer los cambios más rápidamente y hacer los ajustes necesarios para evitar más complicaciones.

Estas son algunas formas en las que puede controlar su salud cardíaca:

Controle su colesterol

¿Está al día con sus pruebas de laboratorio? Asegúrese de controlar periódicamente los valores de sus pruebas de laboratorio relacionados con la salud.

Tómese la presión arterial

¿Está su presión arterial dentro del rango normal para usted? Controle su presión arterial periódicamente para asegurarse de que todo esté bien. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál debe ser su presión arterial objetivo.

Controle su frecuencia cardíaca

¿Está haciendo ejercicio dentro de su zona de frecuencia cardíaca objetivo? Muchos monitores de frecuencia cardíaca pueden brindarle información en tiempo real respecto de si está haciendo ejercicio dentro de su zona de frecuencia cardíaca objetivo. Siempre consulte con su médico antes de realizar cambios significativos en su rutina de ejercicios.

Controle su nivel de azúcar en sangre

¿Están sus niveles de azúcar en sangre dentro de los rangos normales? Incluso si no tiene un diagnóstico, por ejemplo, de diabetes, puede controlar sus valores de azúcar en sangre ocasionalmente para asegurarse de que no haya cambios. Los niveles elevados de azúcar en sangre pueden provocar que los vasos sanguíneos se adhieran, lo que permite la acumulación de grasas y limita el flujo sanguíneo.

Registre el tiempo de ejercicio

¿Incluye suficiente ejercicio cardiovascular? Los expertos recomiendan acumular al menos 150 minutos de actividad física cada semana. Utilice una aplicación, un podómetro o un rastreador de actividad física para conocer sus hábitos de ejercicio.



Recuerde consultar con su médico para ver con qué frecuencia debe monitorear sus métricas relacionadas con el corazón.



powered by

navigate^o

Cómo combatir la inflamación con alimentos

La inflamación es la respuesta natural del cuerpo ante una infección o lesión. En ocasiones, se manifiesta de formas visibles, como dolor, enrojecimiento e hinchazón pero, otras veces, es menos evidente y provoca daños en forma lenta y silenciosa.

A diferencia de la inflamación aguda, que tiende a ser breve, la inflamación crónica tiende a persistir. Se ha demostrado que la inflamación continua desempeña un papel clave en muchas afecciones de salud, como



Aquí hay algunos alimentos antiinflamatorios saludables que debe considerar incluir en su menú:

Hierbas y especias

Si bien, generalmente, pensamos que las hierbas y especias son simples saborizantes, muchas contienen antioxidantes beneficiosos. Por ejemplo, la cúrcuma contiene curcumina, un fitoquímico que, según se ha [demostrado](#)², reduce la inflamación al inhibir mediadores, como las citocinas.

Frutos secos

Ciertos [estudios](#)³ han demostrado que existe una asociación entre un mayor consumo de frutos secos y una reducción de los biomarcadores inflamatorios, como la proteína C reactiva (PCR).

Té verde

Se ha [demostrado](#)⁴ que el té verde, que contiene compuestos polifenólicos, denominados catequinas, posee propiedades antiinflamatorias que ofrecen protección contra las enfermedades cardiovasculares.

Vegetales de hojas verdes

Los vegetales de hojas verdes son conocidos por ser ricos en magnesio, un mineral que, según se ha [demostrado](#)⁵, tiene una relación inversa con la inflamación.

Pescado

Los pescados grasosos, como el salmón, la trucha y la caballa, son más ricos en ácidos grasos omega-3, los cuales se ha [determinado](#)⁶ que son cardioprotectores.

diabetes, [artritis](#)¹, cáncer, asma, alergias, enfermedades cardíacas e, incluso, la enfermedad de Alzheimer. La inflamación crónica también se ha relacionado con el exceso de peso corporal, el tabaquismo y el sedentarismo.

En los últimos años, se ha determinado que ciertos alimentos se relacionan con la inflamación. Se sabe que hay ciertos alimentos que desencadenan la inflamación, como refrescos, carnes rojas con alto contenido graso, grasas hidrogenadas, como manteca, y alimentos altamente procesados. En contraste, se ha demostrado que los alimentos de origen vegetal con alto contenido de antioxidantes y fitoquímicos poseen propiedades antiinflamatorias.



Para ayudar a reducir o prevenir la inflamación crónica, elija una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes con propiedades antiinflamatorias.

1. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/anti-inflammatory/anti-inflammatory-diet>

2. <https://pi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/phytochemicals/curcumin>

3. https://academic.oup.com/ajcn/article/104/3/722/4564733?itm_medium=sidebar&itm_content=ajcn&itm_source=trendmd-widget&itm_campaign=trendmd-pilot

4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2748751/>

5. <http://www.doils.net/v1/links/256634.pdf>

6. https://www.researchgate.net/profile/Michelle_Krahe/publication/23445016_Anti-inflammatory_and_cardioprotective_effects_of_n-3_polyunsaturated_fatty_acids_and_plant_sterols_in_hyperlipidemic_individuals/links/5b556441aca27217ffb32725/Anti-inflammatory-and-cardioprotective-effects-of-n-3-polyunsaturated-fatty-acids-and-plant-sterols-in-hyperlipidemic-individuals.pdf

Cómo dormir mejor puede proteger su corazón

El sueño es algo en lo que quizás no piense demasiado a menos que tenga que esforzarse para dormir lo suficiente. La falta de un sueño reparador y constante se ha relacionado con la obesidad en numerosos estudios, y también presenta algunos riesgos cuando se trata de la salud cardiovascular.

Los expertos recomiendan⁷ que la mayoría de los adultos duerma al menos siete horas al día. La evidencia⁸ sugiere que dormir menos de seis horas cada noche durante un período de años podría contribuir a enfermedades cardiovasculares, especialmente en las mujeres. No dormir lo suficiente se ha asociado con la calcificación de las arterias coronarias, al igual que con tomar malas decisiones a la hora de elegir alimentos. Por estos motivos, dormir lo suficiente es fundamental para la salud cardíaca.

Pruebe estas sugerencias para dormir mejor:

Configure una alarma para irse a dormir

¿Suele quedarse despierto hasta muy tarde? Pruebe establecer una alerta para irse a dormir y, así, mantener un horario de sueño más consistente.

Use tapones para los oídos

Si se distrae fácilmente con los ruidos y tiene problemas para conciliar el sueño, intente usar tapones para los oídos cuando duerma.

Medita

Meditar antes de acostarse puede ayudarlo a aliviar la tensión, relajar su mente y prepararse para dormir.

Use aromaterapia

Los aceites esenciales pueden ser especialmente útiles cuando se trata de relajarse por la noche. A modo de experimento, intente colocar unas gotas de aceite esencial de lavanda en su almohada por la noche.

Tome un poco de té

Disfrute de una taza de té de hierbas antes de acostarse. La mayoría de los tés de hierbas contienen menos cafeína que las variedades de té negro o oolong.

En pocas palabras, dormir lo suficiente en forma regular puede ayudar a proteger su corazón.



7. https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

8. <https://www.acc.org/about-acc/press-releases/2019/01/14/13/57/sleeping-less-than-six-hours-a-night-may-increase-cardiovascular-risk>



powered by

navigate^o

RECETA

Torre de vegetales aromatizados con romero

INGREDIENTES

- 4 hongos Portobello, sin agallas
- 1 cebolla amarilla dulce, cortada en aros de ¼ pulg. de ancho
- 1 pimiento rojo, amarillo o naranja, cortado en cuartos a lo largo
- Vinagre balsámico
- 1 manojo de hojas de romero fresco, extraídas del tallo, picadas
- ½ taza de queso de cabra bajo en grasa
- 4 panes integrales para hamburguesa

INSTRUCCIONES

1. Coloque aceite en las rejillas de la parrilla o una sartén. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
2. Coloque una cacerola pequeña en la parrilla y llénela con ½ taza de vinagre balsámico. Deje que el vinagre hierva y reduzca hasta que se convierta en un jarabe.
3. Coloque los hongos con la parte inferior hacia arriba en la parrilla. Coloque los vegetales restantes en la parrilla. Vierta 1 cucharada de vinagre balsámico y ¼ de cucharadita de romero en cada uno de los champiñones.
4. Cocine los vegetales de 4 a 5 minutos. Voltee la cebolla y el pimiento, y cocine otros 5 minutos más.

Tiempo total (cocción y preparación):

30 minutos

Porciones: 4



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías kcal	169
Carbohidratos g	28
Grasa g	4
Proteína g	9
Sodio mg	0
Azúcar g	0

Fuente:

<https://urockgirl.com/your-two-new-favorite-burger-alternatives/>

