

Tips para un corazón más saludable



Manejo del colesterol

¿Sabías que mantener niveles saludables de colesterol es clave para que tus arterias funcionen bien y tu corazón esté más protegido? No se trata de evitar, sino de elegir mejor: con algunos ajustes en tu alimentación y estilo de vida, podés mejorar tus valores de colesterol en sangre.

¡Prevenir es el mejor camino!

Por eso, proponete seguir un plan de acción:



**Preferir
alimentos
saludables**



**Mantener un
peso adecuado**



**Realizar
actividad física
regularmente**



No fumar



PERO, ¡NO OLVIDES CONSULTAR A TU MÉDICO/A!



Construir una alimentación equilibrada y consciente



Incorporar más frutas y verduras a tus comidas:

aportan color, sabor y una gran variedad de nutrientes esenciales.



Optar por granos integrales: son ricos en fibra y ayudan a prolongar la sensación de saciedad por más tiempo.



Elegir grasas saludables: el aceite de oliva, la palta, los frutos secos y las semillas son aliados de tu salud en las porciones justas. Tratar de limitar las grasas saturadas que se encuentran en carnes rojas, lácteos enteros y las grasas trans, presentes en los ultraprocesados.



Moderar el consumo de sal y el azúcar: reducir los alimentos ultraprocesados, que suelen tener altos niveles de sodio y azúcares añadidos.



Incorporar más fibra a tu dieta: alimentos como los cereales integrales y las legumbres ayudan a reducir los niveles del colesterol LDL.



Consumir proteínas magras: el pescado, el pollo sin piel y las legumbres son excelentes fuentes de proteína saludable.

Consejos a la hora de cocinar



Elegí métodos de cocción más sanos: asar al horno o a la parrilla en lugar de freír.



Usá rejillas al hornear carnes: así se elimina el exceso de grasa durante la cocción.



Retirá la grasa visible y la piel de las aves antes de cocinar: esto reduce el contenido graso del plato.



Optá por aceite vegetal en aerosol o rociador: ideal para saltear o dorar sin exceso de grasa.

TIP: Podés colocar aceite vegetal en un rociador reutilizable para evitar el uso de aerosoles procesados.



Dale sabor a tus comidas: usá condimentos y especias, evitando salsas y aderezos con mayor contenido graso.



Controlá las porciones: especialmente en platos con alto contenido calórico.



Priorizar hábitos saludables



Decirle adiós al cigarrillo: Fumar es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Mantenerse en movimiento: Hacé lo que esté a tu alcance, cada movimiento suma y tu médico/a puede ayudarte a crear un plan de actividad física adecuado para vos.



Gestionar el estrés: Incorporá actividades que te relajen y te ayuden a desconectar, como el yoga, la meditación o pasar tiempo al aire libre.



Moderar el consumo de alcohol: Evitá los excesos para cuidar tu salud cardiovascular.



Chequeos médicos

¡Los controles médicos son clave para cuidar tu salud cardiovascular!
En estos podés:



Controlar tu presión arterial:
Medila con regularidad, especialmente si tenés antecedentes familiares de hipertensión.

Recordá que tener diabetes puede duplicar el riesgo de desarrollar hipertensión.



Revisar tus niveles de colesterol:
Un análisis de sangre permite conocer tus valores de colesterol HDL ("bueno") y LDL ("malo").



Medir tu glucosa en sangre:
Es esencial para prevenir y controlar la diabetes.

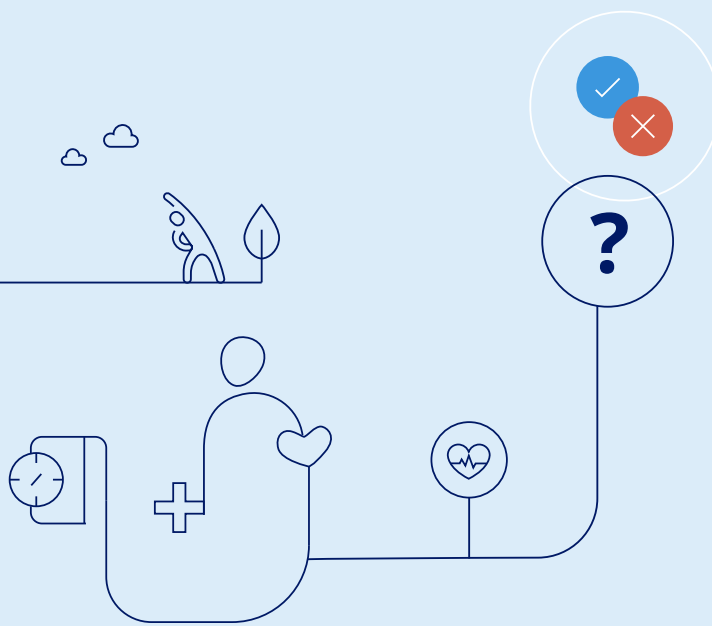


Examen físico completo
Permite evaluar tu estado general y descubrir signos tempranos de enfermedades.



TU MÉDICO/A DEFINIRÁ LA FRECUENCIA DE LOS CHEQUEOS, EN FUNCIÓN DE TUS NECESIDADES.

Cada elección saludable es un acto de amor hacia tu corazón.



Referencias:

1. American Heart Association. "Cooking to Lower Cholesterol". Disponible en: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/prevention-and-treatment-of-high-cholesterol-hyperlipidemia/cooking-to-lower-cholesterol> Consultado en Septiembre 2025.
2. Mayo Clinic. "Estrategias para prevenir enfermedades del corazón". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-disease-prevention/art-20046502> Consultado en Septiembre 2025.
3. American Heart Association. "¿Cómo puedo mejorar mi colesterol?". Disponible en: https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/Answers-by-Heart-SPANISH/How-Can-I-Improve-Cholesterol_Span.pdf Consultado en Septiembre 2025.
4. American Heart Association. "How to Get Your Cholesterol Tested". Disponible en: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/how-to-get-your-cholesterol-tested> Consultado en Septiembre 2025.
5. American Heart Association. "What is Diabetes?". Disponible en: <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/about-diabetes> Consultado en Septiembre 2025.
6. American Heart Association. "The Connection Between High Blood Pressure and Type 2 Diabetes". Disponible en: https://www.knowdiabetesbyheart.org/wp-content/uploads/2024/04/WF_480339_High-BP-Infographic_FINAL.pdf Consultado en Septiembre 2025.
7. International Diabetes Federation. "Obesity and Type 2 Diabetes: a Joint Approach to Halt the Rise". Disponible en: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://idf.org/media/uploads/2023/05/attachments-28.pdf> Consultado en Septiembre 2025.