Live. Life. Well.

Boletín informativo mensual

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Un estilo de vida saludable para el corazón

01

Los hábitos saludables contribuyen a la salud cardíaca integral

Casi todas las decisiones que uno toma en todos los aspectos de su salud —nutrición, actividad física, conocimiento personal y nivel de estrés personal— tienen un impacto positivo o negativo sobre la salud cardíaca. Tenga un estilo de vida íntegramente saludable para reducir su riesgo de enfermedades cardíacas en gran medida. ¿Cómo puede empezar?

Haga ejercicio. Para la mayoría de las personas sanas, realizar actividad física al menos 150 minutos por semana mejora el bienestar físico y mental en todos los aspectos; lo que incluye, sin lugar a dudas, la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.

No fume ni beba en exceso. Es obvio, pero resulta necesario mencionarlo. El tabaco y el alcohol debilitan el corazón, endurecen u obstruyen las arterias y suelen generar conductas no saludables adicionales (probablemente no come una ensalada cuando cierra el bar). En general, dos vasos por día en el caso de los hombres y un vaso por día en el caso de las mujeres se consideran raciones moderadas.

Reduzca su nivel de estrés. Sabemos que es más fácil decirlo que hacerlo. Pero el estrés excesivo hace que el organismo libere adrenalina, que eleva temporalmente la presión arterial y hace que el corazón trabaje con mayor esfuerzo. La combinación de continuos niveles de estrés elevados y otros factores, como la mala alimentación, la falta de ejercicio y la falta de sueño pueden causar estragos en su corazón y en su bienestar general. Pruebe con técnicas de respiración o breves intervalos de meditación diarios, a fin de reducir su nivel de estrés.

Conozca sus valores y considere sus antecedentes familiares. El conocimiento es poder. Si tiene presión arterial elevada, colesterol alto o sobrepeso, o si en su familia hay antecedentes de enfermedad cardíaca, es importante tomar precauciones adicionales.

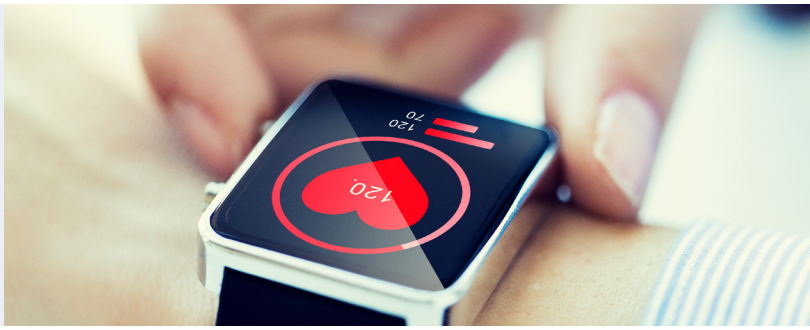
Duerma las 6 a 8 horas que se recomiendan por noche. En la mayoría de las personas, esta cantidad de sueño mejora la concentración y la energía y, al mismo tiempo, reduce los riesgos de enfermedad cardíaca y otros riesgos de salud.

Siga una dieta nutritiva. Continúe leyendo para ver consejos sobre alimentos saludables para el corazón.

Actividad mensual

Las cuatro cavidades de la salud cardíaca

Casi todo lo que hace puede afectar su corazón, y es por eso que esta actividad le permite mejorar cuatro áreas de su corazón: actividad, nutrición, educación para la salud y control del estrés.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Las enfermedades cardíacas y el sueño

Un corazón más fuerte y mejor humor: dormir bien siempre es positivo

¿El médico le recomendó dormir de seis a ocho horas por día? Si duerme regularmente menos que eso, tiene mayor riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular, enfermedad cardíaca coronaria y accidente cerebrovascular, independientemente de su edad, peso, antecedentes como fumador y nivel de actividad. Suena aterrador, pero también es un problema extremadamente fácil de resolver.

Pruebe algunos de los siguientes consejos para descansar mejor de noche. Si nada ayuda, le sugerimos que consulte a un médico para que le recomiende otra manera de disfrutar los beneficios de un buen descanso nocturno.

Evite las pantallas brillantes

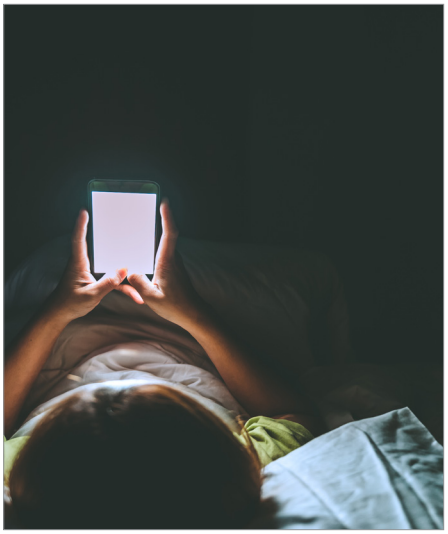
La Organización Nacional del Sueño descubrió que la luz que emiten los teléfonos celulares, las computadoras, las tabletas y los televisores puede frenar la producción de la hormona melatonina, lo que hace que resulte más difícil conciliar el sueño y permanecer dormido. Intente buscar maneras de relajarse sin pantallas entre 30 y 60 minutos antes de acostarse, como mínimo.

Acuéstese y levántese todos los días a la misma hora

La mayoría de los padres estarán de acuerdo en que una rutina de sueño regular ayuda a los niños a dormirse más rápido y reduce las molestias nocturnas. ¡Lo mismo sucede con los adultos! El organismo se adapta al ritmo de dormirse y levantarse a la misma hora del día (incluso los fines de semana si sus horarios lo permiten), y esto lo ayudará a dormirse más rápido regularmente.

No consuma cafeína después de las 2.00 p. m.

Si está acostumbrado a tomar café todo el día, es posible que este cambio no resulte fácil. Intente reemplazarlo por tés de hierbas o pruebe algunas recetas de infusiones.



Intente buscar maneras de relajarse sin pantallas entre 30 y 60 minutos antes de acostarse, como mínimo.

Live. Life. Well.

Boletín informativo mensual

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Coma esto, no aquello

03

Edición de salud cardíaca

Coma esto	No aquello	Motivo
1 Cereales (pan integral, etc.)	Harina enriquecida (pan blanco, pasteles; consulte las etiquetas de los alimentos para verificar que los ingredientes no incluyan harina enriquecida).	Los cereales son excelentes fuentes de fibra nutricional, y se ha demostrado que mejoran los valores elevados de presión arterial y colesterol y que reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y de accidente cerebrovascular.
2 Agua o té frío amargo	Refrescos o jugos azucarados	El exceso de azúcar es muy, muy malo para usted. No hay nada más que decir.
3 Almendras y nueces	Papas fritas y otros refrigerios salados	Las almendras son ricas en magnesio y antioxidantes, lo que ayuda a mantener valores saludables de presión arterial, LDL y azúcar en sangre.
4 Pollo, pescado blanco y salmón	Carnes rojas o grasas, como el tocino	Las carnes magras ayudan a reducir la ingesta de grasas malas y el pescado aporta omega-3, que es bueno para el corazón.
5 Frutas y verduras frescas	Jugos azucarados, postres con sabor a frutas y vegetales enlatados	Las frutas frescas (especialmente las frutillas, los arándanos y las frambuesas) son ricas en antioxidantes y tienen elevado contenido de fibra, mientras que los vegetales frescos (en especial las verduras de hoja verde) contienen menos sodio y más nutrientes saludables para el corazón que sus primos enlatados.
6 Leche, queso y yogur descremados o con bajo contenido de grasa	Leche entera, quesos grasos y helado	El exceso de productos lácteos con alto contenido graso puede provocar aumento de peso y riesgo de enfermedad cardíaca.

ALGUNOS CONSEJOS MÁS

1. **En todas las comidas, llene la mitad del plato con frutas y verduras frescas.** Tendrá menos espacio para alimentos no saludables, y tendrá más posibilidades de obtener los nutrientes que necesita.
2. **¿Tiene antojo de pizza? Experimente con sus propias tartas saludables caseras:**
   - **Use masa de harina integral delgada**. Esta opción saludable está adquiriendo cada vez más popularidad en restaurantes y almacenes, y aunque no le gusten los panes de harina integral, el cambio es casi imperceptible cuando la masa está crocante.
   - **Incorpore verduras** a su pizza (pimientos, hongos, espinaca). Si está inspirado, aumente las opciones quitando la salsa de la pizza y cubriendo la masa con aceite de oliva y queso: sabe delicioso con berenjenas, alcachofas, brócoli, zanahorias y más. Experimente hasta encontrar las opciones que le gusten.
   - ¿No le agradan los vegetales en la pizza? **Acompáñela con una ensalada** para asegurarse de ingerir vegetales con los lácteos y carbohidratos.

Receta

04

Tacos de pescado mediterráneos

Los tacos de pescado son una comida que satisface el apetito sin provocar pesadez.

Tiempo total (cocción y preparación): 30 minutos
Porciones: 3 a 5 tacos

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural griego
- ¼ de taza de cebolla de verdeo cortada en tiras finitas
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- Jugo y ralladura de 1 lima
- 1 diente de ajo picado
- 1 ¼ libras de filetes de pescado blanco (como pargo colorado, bacalao, abadejo o tilapia)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ¼ de cucharadita de pimienta roja
- 8 tortillas (de 8 pulgadas de diámetro)
- 2 tazas de lechuga cortada
- 2 tazas de tomates cortados en cubos
- Sal y pimienta a gusto

INSTRUCCIONES

1. Mezcle el yogur, la cebolla de verdeo, el cilantro, el jugo y la ralladura de lima, el ajo, la sal y la pimienta en un recipiente hasta obtener una crema y reserve.
2. Mezcle el comino, el pimentón y la pimienta roja en un recipiente pequeño y espolvoree sobre ambos lados de los filetes de pescado. Luego, coloque el pescado sobre una placa para horno aceitada con aceite de oliva.
3. Hornee a 425 ºF durante 8 a 10 minutos o hasta que el pescado pueda desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
4. Caliente las tortillas como indica el paquete. Separe el pescado con un tenedor y divídalo equitativamente entre las tortillas.
5. Coloque lechuga, tomate y crema por encima. Sirva de inmediato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

275 calorías
10 g de grasa
35 mg de colesterol
380 mg de sodio
27 g de carbohidratos
4 g de fibra
18 g de proteínas

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.