



**Los 10 hábitos saludables para
que pacientes anticoagulados
tengan un corazón sano.**



❑ **1.Una alimentación que incluyan los nutrientes adecuados.**

Hidratos de carbono, Proteínas, Grasas, Vitaminas, Minerales. Todos los nutrientes siempre en la proporción que corresponde, no vale prescindir de ellos, pero tampoco abusar. Es importante controlar los niveles de Vitamina K de los alimentos.

❑ **2. Ejercicio constante para fortalecer el corazón.**

Los riesgos del sedentarismo son muchos y contribuyen a la aparición de patologías como la hipertensión o la diabetes, además del aumento de los niveles de colesterol o el sobrepeso. Para evitarlo, la recomendación es practicar, como mínimo, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad intensa. Se trata solo de elegir el deporte o actividad que más disfrute y que esté de acuerdo con su edad. Evitar deportes de contacto.

❑ **3. Limitar los alimentos procesados y grasas trans.**

Los productos industriales como galletas, bollería industrial, alimentos precocinados, snacks y fritos, helados, cremas y batidos suelen tener grasas trans.

La grasa trans es un tipo de grasa alimentaria. De todas las grasas, la grasa trans es la peor para su salud. Consumir demasiada grasa trans en su alimentación incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otros padecimientos de salud

❑ **4. Controlar la tensión.**

La hipertensión es uno de los factores de riesgo cardiovascular más frecuentes. Tener alta la presión arterial supone una mayor resistencia para el corazón, por lo que este aumenta la masa muscular (hipertrofia ventricular izquierda) para hacer frente a ese sobre esfuerzo, Si le han diagnosticado tensión alta, se recomiendan algunos cambios en su estilo de vida.

- **Hacer ejercicio con regularidad**
- **Mantenga un peso saludable**
- **Coma una dieta saludable**
- **Reduzca la sal en su dieta**
- **Limitar su consumo de alcohol**
- **No fumar**

❑ **5. Controlar los niveles de colesterol.**

Para controlar el colesterol lo mejor es hacer ejercicio físico regular y mejorar la dieta aumentando la toma de fruta, verdura, pescado, cereales y legumbres, y aceite de oliva, evitando las grasas.

La principal razón de tener bajo control los niveles de colesterol es evitar que se formen placas de ateroma que llevan al estrechamiento de las arterias y pueden obstruirlas.

❑ **6. Dormir las horas recomendadas.**

Diferentes personas necesitan diferentes cantidades de horas de sueño. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño por noche para una buena salud y funcionamiento mental. Algunos adultos necesitan hasta 9 horas de sueño por noche.

❑ **7. Aplicar herramientas para mantenerse alejado del estrés**

El estrés y la ansiedad pueden conducir a quienes lo padecen a cambiar significativamente sus hábitos de vida por otros menos saludables. Por ejemplo, comer en exceso o ingerir alimentos hipercalóricos, dormir menos, consumir más alcohol o café y hacer menos ejercicio. Por eso es muy importante mantenerlo a raya. Realice ejercicios de respiración, busque siempre expresar lo que necesita, permita que le ayuden, escuche música de su agrado, este en contacto con la naturaleza.

❑ **8. No fumar.**

Fumar aumenta el riesgo de padecer un infarto agudo de miocardio, que puede ser hasta tres veces mayor que en los no fumadores. Por el contrario, cuando una persona que aún no ha tenido un evento cardiovascular deja de fumar, se reduce el riesgo de padecerlo a la mitad a los 5 años de haber abandonado el tabaco

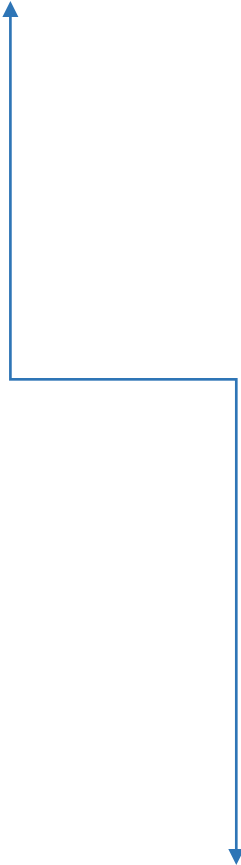
❑ 9. Limitar el consumo de alcohol.

Debe evitarse la toma de alcohol en cualquier cantidad, cuando se está bajo tratamiento con anticoagulantes, tanto orales como parenterales, ya que puede dar lugar a fenómenos hemorrágicos, especialmente cuando concurre la toma de otros medicamentos.

❑ 10. Hable con su especialista o profesional de la salud

Para prevenir la enfermedad cardiovascular es clave conocer los factores de riesgo y resolver toda clase de dudas respecto a ellos. Por eso es importante plantear a su médico o profesional de la salud, cualquier duda al respecto.

Referencias Bibliográficas



<https://anticoagulado.info/2022/03/08/los-10-habitos-saludables-para-que-pacientes-anticoagulados-tengan-un-corazon-sano-en-2022/>

<http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Su-actividad-fisica.aspx>

