

HÁBITOS CARDIOSALUDABLES M.DOLORES SOLA.

Como enfermera de la Unidad de Prevención y Rehabilitación Cardíaca no me canso de recordar a todos los pacientes que pasan por el programa la importancia de adquirir unos hábitos cardiosaludables.

Al principio puede resultar realmente fácil, por todo lo que el paciente ha pasado durante su hospitalización pero el objetivo no acaba a los 3 meses cuando acaban nuestras visitas al hospital dentro del programa, debemos mantener durante toda nuestra vida los hábitos aprendidos.

1.- No fumar. Sí, muy difícil para muchos de los pacientes pero tan importante o más que tomar adecuadamente la medicación. No confiarse, dejar de fumar implica no volver a fumar nunca y ante recaídas por pequeñas que sean volver a marcarse ese objetivo en un futuro no lejano.

2.- Evitar el sedentarismo. Cansados estarán de nuestros consejos pero no lo olviden entre 1 hora y media y 2 horas al día puede ser una gran costumbre saludable.

3.- No olvidar cada día la medicación. Consultar a su médico antes de modificar dosis o parar el tratamiento por la razón que sea.

4.- Moderar consumo de alcohol. Máximo 2 vasitos de vino o 2 cervezas al día (mujeres sólo uno).

5.- Comer raciones pequeñas. Platos de postre o medios platos.

6.- No alimentos ricos en grasas y azúcares. Bollería, pastelería, helados, comidas precocinadas, embutidos, hamburguesas, salchichas, quesos curados y cremosos, nata, mantequilla... SÓLO CONSUMO OCASIONAL.

7.- Consumir pescado azul e veces x semana. Sardinas, boquerón, caballa, trucha, atún, emperador... aceite de oliva, crudo y sin abusar de la cantidad (todas las grasas aportan muchas calorías).

8.- Consumir cada día 2 raciones de verdura (cruda o cocinada) y 3 piezas de fruta... como postre o entre comidas.

9.- Beber agua. Evitar bebidas gaseosas y azucaradas. Si se es diabético o se tiene sobrepeso es fundamental controlar que las cifras de glucosa en sangre se mantengan en niveles adecuados.

10.- Evitar añadir sal a los alimentos así como evitar aquellos que tienen un alto contenido en sodio (salazones, conservas, embutidos, quesos...)

¡¡¡ Mejor si estos hábitos se modifican en familia !!!

La prevención debe empezar en el niño... mejor aún con los hábitos saludables de la embarazada