**Cinco cambios que puede hacer hoy por la salud de su corazón**

Si le preocupa que usted o un ser querido pueda tener una enfermedad del corazón o incluso un ataque cardíaco, nosotros lo entendemos.

Las enfermedades del corazón, la principal causa de muerte en los Estados Unidos, son responsables de una de cada cuatro muertes cada año.

Estudios han demostrado que usted puede reducir el riesgo de tener una enfermedad del corazón cuando tiene lazos fuertes con su familia, amigos o compañeros de trabajo.

Para celebrar el Mes Nacional del Corazón, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, (NHLBI, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de Salud, invita a todos a unirse a #OurHearts/#NuestrosCorazones, un movimiento para motivar a las personas a trabajar hombro con hombro por la salud del corazón.

“Las investigaciones demuestran que el tener relaciones cercanas y sentirse conectados a los demás es beneficioso para la salud en general, la presión arterial, el peso y mucho más”, dijo el David Goff, M.D., director de la división de ciencias cardiovasculares del NHLBI.

Considere estos cinco consejos para reducir su riesgo de enfermedades del corazón:

**Riesgo:** Falta de actividad física

**Solución:** Muévase más durante el día. Trate de hacer por lo menos 150 minutos de actividad física cada semana. Poco a poco, aumente la actividad física de forma que note que pierde el aliento y así obliga al corazón a esforzarse más. Puede dividir la actividad física en segmentos de 10 minutos.

**Motivación:** Haga una cita para caminar o vaya a una clase de ejercicios con un familiar, amigo o colega. Inscríbase en un equipo de fútbol o baloncesto. Ponga música y baile con sus familiares en la cocina.

**Riesgo:** Una dieta poco saludable

**Solución:** Considere el plan Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) del [NHLBI](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan), es gratis y está científicamente demostrado que reduce la presión arterial y baja el colesterol en la sangre.

**Motivación:** Invite a sus amigos y juntos cocinen recetas saludables para el corazón. Empiece un club de almuerzo en su trabajo y compartan recetas.

**Riesgo:** Fumar, incluso de vez en cuando

**Solución:** Aunque haya fumado por años eldejar de fumar es beneficioso para su salud. Fije una fecha para dejar de fumar y dígale a sus seres queridos. Si ha intentado dejar de fumar antes, considere qué lo ayudó y cuáles fueron los obstáculos.

**Motivación:** Pídale ayuda a su familia y amigos o únase a un grupo de apoyo. Busque ayuda y conéctese con un consejero llamando al 1-800-QUIT-NOW o visitando <https://espanol.smokefree.gov/>.

**Riesgo:** Dormir poco o mal

**Solución:** Dormir entre 7 y 8 horas es bueno para la salud del corazón. Trate de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. Recibir una dosis diaria de luz solar de unos 30 minutos le ayudará a dormir mejor.

**Motivación:** Resista la tentación de tomar una siesta por la tarde. Apague todos los electrónicos a la misma hora cada noche. Relájese escuchando música, leyendo o tomando un baño.

**Riesgo:** No controlar el estrés

**Solución:** Para ayudar a manejar su estrés, pruebe una terapia de relajamiento y haga actividad física. Hable con un proveedor de salud mental o con alguien de confianza si se siente muy estresado. Controlar el estrés lo ayudará a dormir mejor.

**Motivación:** Con amigos o un familiar haga una actividad relajante todos los días, como caminar, hacer yoga o meditar.

Para más información sobre la salud del corazón y para enterarse de actividades en su comunidad, visite [nhlbi.nih.gov/ourhearts](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/heart-truth/our-hearts). Use #NuestrosCorazones en las redes sociales para compartir cómo usted, sus amigos y familiares mantienen su corazón sano.