

# Fortalece tu corazón para vivir más saludable

El corazón puede compararse al motor de un auto: ambos son fuentes de alimentación que mantienen cuerpos en movimiento. El corazón actúa como una bomba que impulsa la sangre hacia los órganos, tejidos y células del organismo ¿Será importante fortalecerlo?

- **Haz ejercicio** – realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada como, por ejemplo, caminar o cortar la grama. El ejercicio te ayudará a mantener una buena salud cardiovascular y evitarás infartos u otras condiciones cardíacas.
- **Mantén un peso saludable** – el sobrepeso hace que el cuerpo exija más esfuerzo del corazón, elevando la presión sanguínea. Realiza ejercicio y consume todos los grupos de alimentos: lácteos, frutas, vegetales, carnes magras, cereales y viandas. Evita la comida frita o en salsas, gaseosas, alimentos con azúcar añadida, dulces de repostería y alimentos procesados, entre otros.
- **No fumes y limita el consumo de alcohol** – el consumo de tabaco y alcohol aumentan la presión arterial. En vez de fumar o consumir alcohol incluye en tu dieta alimentos saludables y bebe 8 vasos de agua de 8 onzas diariamente.
- **Evita el exceso de estrés** – el aumento del estrés puede elevar los niveles de presión arterial y colesterol. Para evitarlo puedes seleccionar cualquier actividad que disfrutes, de esta forma podrás liberarte del estrés.



Al seguir estas recomendaciones tu corazón será más fuerte y gozarás de buena salud.

**Humana**

Preparado por: Alba M. Rodríguez Colón, HE, BSHE, MA  
Fuente: NIH.org/OMS-2010

**Humana**Health  
en tu empresa

PRHJV79SP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico Inc. ("Humana") no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711).