

## **Mantener saludable el corazón: motor de nuestro cuerpo**

El sistema cardiovascular está formado por muchas partes importantes y su función principal es circular la sangre a todas las partes del cuerpo humano, llevando los nutrientes, y el oxígeno (O<sub>2</sub>), y recogiendo los productos de desecho y el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>). El corazón, órgano principal de este sistema circulatorio y componente más importante, es el músculo que bombea la sangre para que permanezca en movimiento junto a los vasos sanguíneos, espacios por donde circula la sangre. Este es el motor de nuestros cuerpos, que bombea unos 15,000 litros de sangre al día. Para ayudarle a llevar a cabo esta labor y mantenerlo en óptimas condiciones, se recomienda una buena alimentación y mantener el cuerpo activo físicamente. Algunas recomendaciones son:

1. Cuidar lo que comemos, de eso depende las complicaciones que podamos presentar en un futuro. Hacer tres comidas del día, sin olvidar las meriendas entre ellas.
2. No consumir comidas saturadas en grasas como las frituras y repostería, entre otros alimentos. Estos alimentos lo que ocasionan es el aumento del colesterol, factor que afecta grandemente al corazón.
3. Consuma alimentos con fibra natural, verduras y frutas.
4. Realice alguna actividad física. El corazón no se mantiene sólo con buena alimentación, es recomendable combinarlo con alguna actividad. Camine 30 minutos, tres veces a la semana como mínimo, para así poder mantener su cuerpo activo. De esta forma evita el sobrepeso, una de las principales causas de problemas de salud.

Llegó el momento de que haga la diferencia y comience a cuidar su corazón, recuerde que es el motor de su vida.

Para más información puede comunicarse a Auxilio Centro Cardiovascular al teléfono 787-758-2000, Ext. 1015.