

Lo que debes saber para el cuidado del corazón de los adultos mayores

A medida que una persona envejece, el corazón no puede latir tan rápido durante la actividad física o en momentos de estrés como lo hacía cuando era más joven. Sin embargo, la cantidad de latidos por minuto (frecuencia cardíaca) en reposo no cambia significativamente con el envejecimiento normal.¹



Conoce y sigue las siguientes recomendaciones para cuidar el corazón de los adultos mayores.

1

Actividad física:

Realiza al menos **150 minutos de actividad física** cada semana. Las actividades físicas recomendadas son: caminar a paso ligero, bailar, jugar bolos, andar en bicicleta o hacer jardinería.¹



2

No fumar

Fumar **incrementa el daño en las paredes de las arterias**. Por eso, dejar de fumar puede ayudarte a reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral y un cáncer.¹



3

Dieta saludable

Debes consumir alimentos que sean bajos en **grasas trans y grasas saturadas, azúcares refinados y sal**. Es recomendable que comas mucha fruta, verdura y alimentos con **alto contenido en fibra**.¹



4

Control de enfermedades crónicas

Debes seguir los consejos del médico para controlar afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol. Para ello, debes **tomar los medicamentos ordenados o recetados según las indicaciones del especialista**.¹



5

Evita el estrés

Es importante que **controles el estrés, relajarse y afrontar los problemas** para mejorar la salud física y emocional. Debes considerar actividades como: un programa de control de estrés, meditación, actividad física y conversar sobre los problemas con amigos o familiares.²



6

Detección temprana

Las enfermedades cardiovasculares deben ser detectadas con tiempo con el fin de brindar un tratamiento oportuno. De ahí la importancia de realizar pruebas como el análisis de sangre que permite identificar el problema que la está originando o asegurarse de que el corazón está funcionando bien.³

La mayoría de las veces delegamos nuestra responsabilidad de la salud en otros y no asumimos en conciencia lo importante de mantenernos sanos y activos. Solo logramos valorar esta condición cuando nos enfermamos o cuando alguno de nuestros seres queridos se enferma.²



Recuerda que estos son consejos simples de llevar y pueden ayudarte a transformar tus hábitos para poder vivir una vejez activa, saludable y llena de energía.²

¡Muévete por tu salud!

Referencias:

1. National Institute on Aging. La salud del corazón y el envejecimiento. (Revisado el 30 de junio de 2018). [Consultado el 09 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/corazon/salud-corazon-envejecimiento#preguntas-medico>

2. Academia Nacional de Medicina de Colombia. 10 claves para tener un sistema cardiovascular sano en su vejez. (Revisado el 19 de julio de 2017). [Consultado el 09 de enero del 2024]. Disponible en: <https://anmdcolombia.org.co/10-claves-para-tener-un-sistema-cardiovascular-sano-en-su-vejez/>

3. MedlinePlus. Pruebas para la salud del corazón. [Consultado el 09 de enero del 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/hearthealthtests.html>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1282