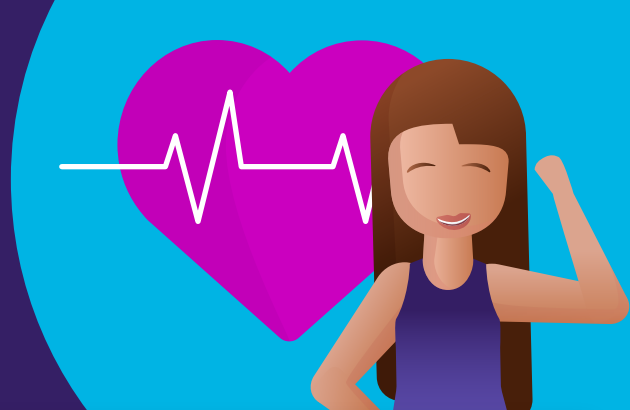


# Reto de 30 días para el corazón



Un corazón sano es clave para una vida saludable. ¡Y no es tan difícil de lograr! Puede facilitarle el trabajo a su corazón con tan solo unos simples hábitos.

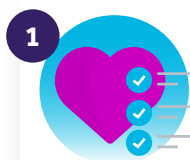
Cuando esté listo para comenzar el reto, su misión es simple: **practique una actividad saludable para el corazón** cada día durante 30 días seguidos. Puede seguir los siguientes consejos para guiarse. No se preocupe si se pierde un día, simplemente haga su mejor esfuerzo.

¡Pongamos ese corazón a bombear!

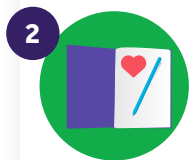


## Marque todos los días en los que practique una actividad saludable para el corazón.

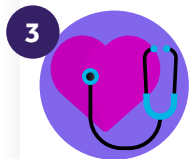
Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día o imprima esta guía y complétela a mano.



Primero lo primero: ¿cuáles son los hábitos básicos para tener un corazón sano? ¡No busque más! Aquí tiene **10 maneras fáciles de poner su corazón a bombear**. Pruébelas a lo largo de este reto y vea cuáles le gustan más.



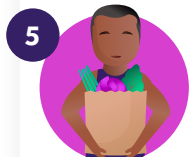
Un corazón sano es importante. Pero, ¿por qué es importante para usted? ¿Quiere tener más energía? ¿Bajar la presión arterial? ¿Manejar una enfermedad crónica? O quizás solo vivir más tiempo por su familia. Sean cuales sean sus razones, **escriba cuáles serían los beneficios de tener un corazón sano**, y tenga esa lista a mano para aumentar su motivación.



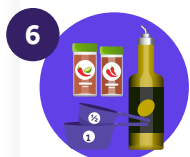
¿Cómo luce un corazón sano? ¿Qué sucederá? Revise nuestra exhaustiva **Guía para la salud del corazón** para aprender más sobre los hábitos cardíacos saludables.



A la hora de hacer un cambio, lo mejor es empezar poco a poco. Aprenda cómo **un poco de actividad física** puede mejorar la salud del corazón.



Una cocina bien abastecida es un buen punto de partida para el recorrido hacia un corazón más sano. Compre con seguridad con nuestra **lista de compra para un corazón sano**.



Una vez que tenga la cocina abastecida, el siguiente paso es disfrutar de comidas sabrosas. Consulte nuestro artículo de **preparación de alimentos para un corazón sano**, donde puede obtener nuevas ideas.

# Reto de 30 días para un corazón saludable



7



¿Sabía que podría estar consumiendo demasiada sal proveniente de comidas como el queso, el pollo o incluso el pan? El sodio puede afectar el corazón. Aquí tiene [10 fuentes de sal que le sorprenderán](#) y que debe tener en cuenta, y algunas formas sencillas de reducir el consumo de sodio.

8



El corazón es un músculo, y como cualquier músculo, ¡necesita ejercitarse! Pero, ¿cuál es el ritmo cardíaco más adecuado para usted? Lea este artículo sobre [cómo conocer su ritmo cardíaco](#) para que pueda conversar con su médico o un mentor al respecto.

9



El estrés puede suponer una gran carga para el sistema cardiovascular. Por suerte, hay algunas formas sencillas de manejar el estrés. Conozca más sobre su propio estrés y [cómo afrontarlo de forma saludable](#).

10



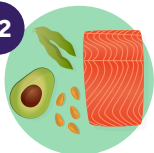
Si fuma o mastica tabaco, lo mejor que puede hacer por la salud del corazón, y de todo el cuerpo, es abandonar ese hábito. Aquí tiene una gran variedad de [herramientas para dejar el tabaco](#). ¿No está seguro de estar preparado para dejar de fumar? También dispone de estos recursos para hablar al respecto mientras lo piensa.

11



El ejercicio cardiovascular es crucial para tener un corazón sano. Aquí tiene un breve [desglose de ejercicios cardiovasculares](#) y cómo puede sacar el mejor provecho, de forma segura.

12



¿Sabía que algunos tipos de grasa pueden ser buenos para el corazón? Aquí tiene [15 sabrosas fuentes de grasas saludables y las porciones correspondientes](#). ¡Buen provecho!

13



Los vegetales sin almidón son una fuente de vitaminas y nutrientes y también pueden ser un excelente combustible para el sistema circulatorio. Consulte nuestra extensa [lista de vegetales sin almidón](#) y encuentre sus favoritos.

14



¿Tiene la presión arterial alta? ¿Le preocupan las consecuencias a futuro? Aquí tiene una rápida explicación de [qué es la presión arterial alta](#) y los riesgos que conlleva. Luego, [consulte a su médico](#) o a su proveedor de atención médica para saber cuáles son sus últimos valores.

15

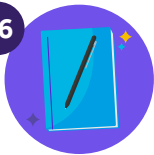


Otro factor clave para un corazón saludable: el sueño de calidad. Uno de nuestros artículos más populares es sobre cómo [dormirse más rápido y permanecer dormido más tiempo](#). Descubra cómo tener un descanso reparador.

# Reto de 30 días para un corazón saludable



16



¡Está en la mitad del camino! ¿Hasta aquí hubo algo que le haya dado resultados? **Escriba** cuáles son las actividades saludables para el corazón que le funcionaron mejor. Siga agregando a esa lista mientras completa la segunda mitad de este reto.

17



¿Listo para pasar al siguiente nivel? Si busca un reto, pruebe nuestro [plan de ejercicios para el corazón](#). Solo recuerde hablar con su médico antes de comenzar cualquier régimen nuevo de ejercicios.

18



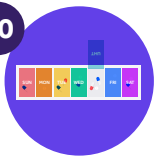
Beber mucho alcohol puede afectar el corazón y puede provocar enfermedades cardíacas. Si bebe alcohol, considere **reemplazar de vez en cuando una copa** por un vaso de agua fresca u otra bebida baja en calorías.

19



Es posible que haya oído hablar de las estatinas y de sus beneficios para el corazón. ¿Pero ha hablado con su médico para saber si son adecuadas para usted? Consulte nuestro artículo sobre [lo que necesita saber sobre las estatinas](#).

20



Si toma medicamentos para la presión arterial, diabetes, colesterol o desequilibrios hormonales, asegúrese de **tomarlos como se lo indique su médico**. Seguir las indicaciones es la mejor manera de evitar sorpresas y mantener el cuerpo estable.

21



Que un profesional cocine para nosotros es un verdadero placer. Pero las comidas de los restaurantes también pueden venir cargadas de sal, azúcar y calorías adicionales. Aquí tiene algunos consejos [para comer de forma saludable cuando salga a cenar](#), para que pueda disfrutar de un restaurante sin afectar sus metas de salud.

22



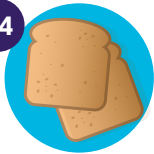
Cuando estamos estresados, el corazón puede acelerarse y sentirse fuera de control. Cuando eso ocurra, pruebe esta sencilla [técnica de respiración 4x7x8](#) para bajar el ritmo cardíaco y calmar el cuerpo.

23



No todo el colesterol es malo. Explore los distintos [tipos de colesterol](#) y piense en contactar a su equipo de atención médica hoy mismo para ver si puede revisar sus niveles de colesterol. ¡El conocimiento es poder!

24



¿Sabía que consumir fibra puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas? Los granos integrales son una deliciosa fuente de fibra natural. **Pruebe opciones de alimentos con granos integrales**, como tostadas de trigo integral, arroz integral, tortillas de granos integrales o pasta de trigo entero. ¡Disfrute de todo el sabor y proteja su corazón!

# Reto de 30 días para un corazón saludable



25



Los alimentos enlatados pueden aportar muchos antioxidantes, que son excelentes para la salud del corazón. Estos son **cuatro buenos alimentos enlatados** que puede probar.

26



Este dato podría sorprenderle, pero usar hilo dental con frecuencia puede ayudar a prevenir problemas cardíacos. Si aún no lo hace, **comience a usarlo de forma rutinaria**, ya que puede ayudar a evitar que las bacterias se acumulen en la boca y entren en el torrente sanguíneo.

27



Por lo general, es mejor para el cuerpo comer alimentos que provienen de la naturaleza y no de las fábricas. Pruebe algunas de nuestras **opciones de reemplazo favoritas de alimentos integrales**, para probar versiones menos procesadas de sus comidas, bebidas y refrigerios favoritos.

28



Estar sentado durante mucho tiempo puede ser un gran factor de riesgo para los problemas cardíacos. Estos son algunos consejos simples para **sentarse menos y moverse más** cada día.

29



¡Ya casi llega al final! Termine con energía haciendo una poderosa **meditación de 10 minutos** para mejorar su estado de ánimo y honrar las emociones del corazón.

30



¡Felicitaciones, completó el reto! **Anote todas las tácticas que le sirvieron para el corazón**. Practique estos hábitos periódicamente para que pueda cuidarlo bien ahora y en el futuro.



## Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

