



Occidental College Boletín de bienestar

Febrero 2021

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, pero hay mucho que puede hacer para prevenirla. Tomar tiempo para cuidar su corazón puede ser un desafío a medida que avanza en la vida diaria. Pero es más fácil de lo que cree mostrar a tu corazón el amor que se merece cada día. Pequeños actos de cuidado personal, como caminar, dormir bien y cocinar comidas saludables, ayudan a su corazón. Las investigaciones demuestran que el autocuidado puede ayudarlo a mantener la presión arterial en un rango saludable y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

¿Qué partes de tu rutina de cuidado personal ayudan a tu corazón?

El cuidado personal de tu corazón es realmente el autocuidado para todo tu ser. Puede mejorar y proteger su salud en general cuando:

- Obtener una dosis diaria de [actividad física](#), como una caminata rápida de 30 minutos.
- Cocinar comidas bajas en sodio y grasas saludables.
- Tome sus medicamentos según lo recetado y asista a sus citas médicas.
- Duerma 7-8 horas por noche.
- Maneje el estrés mediante, por ejemplo, de la meditación, yoga, un baño caliente o un momento de tranquilidad con un buen libro o una película divertida.
- Trate de alcanzar o mantenerse en un peso saludable moviéndose más y tomando bocadillos como frutas y verduras listas para agarrar cuando tenga hambre.

¿Cómo puede facilitar el cuidado personal de su corazón?

El truco es planificar con anticipación. Desarrolle actividades saludables para el corazón en su rutina diaria. Programe cosas que sean buenas para usted e importantes para usted. Es posible que desee reservar tiempo para:

- Cocine recetas deliciosas saludables para el corazón. Elija algunas recetas en el sitio [web](#) de alimentación saludable para el corazón del Instituto Nacional del Corazón, los pulmones y la sangre.
- Ir a dar un paseo en bicicleta, tomar una clase de ejercicios en línea, o tener una fiesta de baile familiar.
- Haga la cita con el médico que ha estado posponiendo. Muchos proveedores ahora ofrecen citas de telesalud para facilitar el acceso a la atención.
- Organiza tus medicamentos.



¿Cuál es su estado de salud?

Parte del cuidado personal es conocer su estado de salud. Incluso durante los momentos inciertos y ocupados, revise la presión arterial, el azúcar en la sangre y los niveles de colesterol. [Mantener un registro](#) le ayudará a mantenerse un camino saludable para el corazón. Hable con su proveedor de atención médica acerca de su salud cardíaca.

Buscando atención para enfermedades del corazón

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte en los Estados Unidos. El miedo al virus COVID-19 no debe impedirle buscar la atención que necesita para síntomas nuevos o inusuales. Los hospitales y proveedores siguen estando disponibles y pueden protegerlo de la exposición al virus dentro del hospital. Si no se encuentra bien no tenga miedo de ponerse en contacto con su proveedor por teléfono. Si necesita atención de emergencia, debe llamar al 911 y acudir al Departamento de Emergencias de inmediato.

Receta

Bocadillo de fruta y gelatina de San Valentín

Prep: 20 Minutos | **Cocinar:** 5 Minutos | **Enfriar:** 2 Horas

Porciones: 20

Ingredientes

- ½ taza de jugo de naranja
- 2-3 tazas de hojas de espinaca bebé
- 3 tazas de frambuesas (fresas se pueden sustituir)
- ¼ taza de jarabe de agave (miel o azúcar en la misma cantidad se puede sustituir)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 5 paquetes de gelatina sin sabor



Instrucciones

1. Vierta el jugo, las espinacas y las frambuesas en una licuadora/procesador de alimentos de alta potencia. Mezclar hasta que quede suave.
2. Vierta la mezcla de frutos rojos en una cacerola. Agregue paquetes de agave, vainilla y gelatina.
3. Caliente a fuego medio-alto hasta que la gelatina se disuelva por completo (de 3 a 5 minutos).
4. Forre una bandeja para hornear de 9x13 pulgadas con papel pergamino.
5. Vierta la mezcla de fruta sobre la sartén y esparce uniformemente con espátula.
6. Deje enfriar y refrigerar 2 horas hasta que esté listo.
7. Cortar en formas de corazón (u otras formas deseadas) y servir.
8. Guarde en el refrigerador, apilado entre hojas de papel pergamino, en un recipiente hermético hasta 2 semanas.

Datos nutricionales

Calorías: 18kcal | Carbohidratos: 3g | Sodio: 4mg | Potasio: 56mg | Fibra: 1g
Azúcar: 2g | Vitamina A: 445IU | VitaminaC: 7.3mg | Calcio: 9mg | Hierro: 0.2mg

Referencias: [NHLBI](#), [health.gov](#), [myplate.gov](#), [foodmeanderings.com](#)