

Decálogo del control del corazón (29 de septiembre, Día Mundial del Corazón)

Recomendaciones para pacientes con enfermedades cardiovasculares y personas propensas a padecerlas.

- 1. Sé prevenido:** Obtén un diagnóstico oportuno y no esperes síntomas evidentes para consultar al médico. Recuerda que nuestro estilo de vida y predisposición genética son algunos de los principales factores a tomar en cuenta para el cuidado y seguimiento de nuestra salud.
- 2. Sé consciente:** Tus niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos en sangre son muy importantes para evitar complicaciones relacionadas a este tipo de padecimientos. Solicita exámenes clínicos de manera regular a tu médico para conocer tus cifras y modificar tu tratamiento en caso de ser necesario.
- 3. Empodérate:** Una vez que cuentes con el diagnóstico oportuno de tu médico, es tu responsabilidad, ser disciplinado con la toma de medicamentos, control nutricional y otras indicaciones. Ten en cuenta que los beneficios son muchos para mejorar tu calidad de vida.
- 4. Digitalízate:** Usa la telemedicina y aplicaciones digitales a tu favor. Lo ideal es mantener comunicación con tu médico tratante para tener revisiones periódicas de manera virtual y así, lograr un registro del avance y evolución de tu padecimiento.
- 5. Complementa:** Para lograr un impacto positivo dentro de tu tratamiento, es importante apostar por un tratamiento médico integral, lo puedes hacer con la ayuda de distintos profesionales como un nutriólogo. Pídele un régimen alimenticio que se adapte a tus necesidades.
- 6. Educa:** Sin importar edad ni estilo de vida, difunde la cultura de prevención entre tus conocidos y alienta a visitar al cardiólogo. No olvides consultar fuentes de información correctas como la Asociación Nacional de Cardiólogos de México (ANCAM), la Fundación Mexicana del Corazón, la Sociedad Mexicana de Cardiología y la Academia Nacional de Medicina.
- 7. Diviértete:** Encuentra una actividad que te motive a mejorar tu condición de salud. Rodéate de personas que te ayuden a ser constante. Hoy en día puedes seguir diferentes canales que están relacionados al deporte y a otras actividades de cocina para hacer recetas saludables.

- 8. No te autosabotees:** Dile no a sustancias nocivas para tu salud que sólo empeorarán tu padecimiento. Evita por completo el tabaco. Asimismo, toma los tiempos adecuados para comer, no dejes pasar tanto tiempo.
- 9. Relájate:** Aprende a controlar el estrés y a manejar tus emociones. Consulta a un especialista para recibir apoyo en caso de requerir atención relacionada a la salud mental.
- 10. No te rindas:** Una enfermedad cardiovascular no es sinónimo de muerte. Con los debidos cuidados podrás tener una calidad de vida óptima y no olvides que ante cualquier duda, es necesario consultar siempre con un profesional de la salud.