



San Patricio
Heart Institute

Whatsapp chat: 939-355-1157

Tel: 787-272-2010

Recomendaciones básicas para un corazón saludable:

1. Practicar la dieta mediterránea
 - a. Se cocina con aceites vegetales bajos en grasas saturadas como los son el de oliva y aguacate. Evite la mantequilla y grasas sólidas como la manteca.
 - b. Aumenta la ingesta de vegetales, frutas, granos, panes integrales, nueces y otros alimentos ricos en fibra.
 - c. Proteínas preferidas: Pollo, Pescado y Pavo (sin la piel). Carnes magras.
 - d. Evite jugos, refrescos, o bebidas con azúcar añadida.
 - e. No olvide consultar con su nutricionista.
2. Acumular al menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana
 - a. Ejercicio moderado: Se ejercita a un paso donde puede hablar pero no puede cantar una canción o logra alcanzar 70% de su pulso máximo ($220 - \text{su edad} \times 0.7$).
3. Evitar cigarrillos, “vaping”, alcohol en exceso (>2 bebidas/día para los hombres, >1 bebida/día para las mujeres), o abusar de medicamentos anti-inflamatorios (Advil, Aleve, Cataflam, Motrin, Voltaren, Meloxicam, Toradol, etc).
4. Cautela con las comidas muy saladas.
 - a. La mayoría de nosotros nos volveremos más sensitivos a la sal luego de los 45 años. No importa si es sal de mesa, Himalaya, etc. Aumenta el riesgo de subir la presión arterial demasiado.