

Your heart is one of the most important organs in your body. This amazing muscle is responsible for pumping blood through your body, delivering oxygen and nutrients to all your organs and tissues. Take care of your heart, and it will take care of you.

Heart health

Get heart smart



Your blood pressure

Your blood pressure is the measurement of the force of your blood as it pushes against the walls of your arteries. High blood pressure can lead to heart attacks, strokes, and kidney disease, so be sure to get yours checked regularly. Blood pressure for adults should be 120/80 or lower. You can manage your blood pressure by exercising, losing weight, eating less salt and fat, and drinking less alcohol.

Your diet and cholesterol

Cholesterol and fat are carried through the body as part of complex proteins called lipoproteins. Low-density lipoproteins (LDLs) carry cholesterol from your liver. If you have more cholesterol than your liver cells can process, the LDL deposits the leftover cholesterol into your arteries. LDL is sometimes called the “bad” cholesterol. High-density lipoproteins (HDLs) move excess cholesterol from your arteries to your liver. Large amounts of HDL can help reduce your risk of heart disease. This is why HDL is often called the “good” cholesterol.

To lower your cholesterol, eat less saturated fats, found in red meat and whole dairy products, and trans or hydrogenated fats, found in margarine and most processed baked goods. Eating more whole grains, fruits, and vegetables can help too.

Exercise

Exercise is a great way to strengthen your heart and lungs. Staying active every day improves blood circulation, which can reduce your risk of heart disease, prevent or manage high blood pressure, and improve your cholesterol levels.

Manage stress

Stress can cause all sorts of ailments, including headaches, increased blood pressure, rapid breathing, and anxiety disorders. You can help manage stress with activities that release tension, such as painting, writing, yoga, or meditation.

Quit smoking

A smoker’s risk of heart attack is more than double that of a nonsmoker. The nicotine and carbon monoxide in tobacco smoke reduce the amount of oxygen in the blood, which can damage blood vessel walls. Tobacco smoke may even trigger the formation of blood clots. Smoking also reduces levels of HDL—the “good” cholesterol—and is the single biggest risk factor for sudden cardiac arrest.

To learn more

Visit us online at kp.org and search our health encyclopedia.

El corazón es uno de los órganos más importantes del cuerpo. Este increíble músculo se encarga de bombear la sangre a todo el cuerpo, suministrando oxígeno y nutrientes a todos los órganos y tejidos. Cuide su corazón y el corazón lo cuidará a usted.

La salud del corazón

Aprenda cómo mantener sano el corazón



La presión sanguínea

La presión sanguínea es la medida de la fuerza que la sangre ejerce al empujar contra las paredes de las arterias. La alta presión sanguínea puede dar lugar a ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales (de los riñones), así que asegúrese de hacerse revisar la presión con regularidad. La presión sanguínea en los adultos debe ser de 120/80 o menos. Puede controlar la presión sanguínea haciendo ejercicio, adelgazando y reduciendo su consumo de sal, grasa y alcohol.

La alimentación y el colesterol

El colesterol y la grasa son transportados a todo el cuerpo como parte de unas proteínas complejas denominadas "lipoproteínas". Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) transportan el colesterol del hígado. Si hay más colesterol del que las células del hígado pueden procesar, las lipoproteínas LDL depositan el colesterol excedente en las arterias. Las lipoproteínas LDL a veces se denominan "colesterol malo". Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) transportan el colesterol excedente de las arterias al hígado. Las cantidades elevadas de lipoproteínas HDL pueden contribuir a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Por eso las lipoproteínas HDL a menudo se denominan "colesterol bueno".

Para reducir el colesterol, consuma menos grasas saturadas, presentes en la carne roja y los productos lácteos enteros, además de las grasas trans o hidrogenadas, presentes en la margarina y la mayoría de los productos horneados procesados. Comer más granos enteros, frutas y verduras también puede ayudar.

Haga ejercicio

Hacer ejercicio es una excelente manera de fortalecer el corazón y los pulmones. Mantenerse activo todos los días mejora la circulación sanguínea, lo cual puede reducir el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón, prevenir o controlar la alta presión sanguínea y mejorar los niveles de colesterol.

Controle el estrés

El estrés puede causar todo tipo de dolencias, incluso dolores de cabeza, aumento de la presión sanguínea, respiración acelerada y trastornos de ansiedad. Usted puede ayudar a controlar el estrés con actividades que reducen la tensión, tal como pintar, escribir, practicar yoga o meditar.

Deje de fumar

El riesgo de sufrir un ataque cardíaco es más del doble en los fumadores que en los no fumadores. La nicotina y el monóxido de carbono del humo del tabaco reducen la cantidad de oxígeno en la sangre, lo cual puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos. El humo del tabaco incluso puede dar lugar a la formación de coágulos sanguíneos. Fumar además reduce los niveles de lipoproteínas HDL —el colesterol "bueno"— y es el principal factor de riesgo de paro cardíaco súbito.

Para más información

Visítenos en línea en kp.org y consulte nuestra enciclopedia de la salud.