



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre seguridad

Life's Essential 8

Life's Essential 8

Life's Essential 8 son las medidas principales para mejorar y mantener la salud cardiovascular, según lo establece la American Heart Association. Una mejor salud cardiovascular ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataque o derrame cerebral y otros problemas de salud importantes. Life's Essential 8 consta de dos áreas importantes: comportamientos saludables y factores de salud.

Comportamientos saludables

1. **Alimentación:** procura seguir un patrón de alimentación saludable que incluya alimentos integrales, muchas frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos, semillas y cocinar con aceites no tropicales, como el de oliva y el de canola.
2. **Actividad física:** los adultos deben realizar 2½ horas de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa por semana. Los niños deben realizar 60 minutos todos los días, incluidos juegos y actividades estructuradas.
3. **Exposición a productos con nicotina:** el uso de productos con nicotina, incluidos los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y el vapeo, es la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos junto con 1/3 de todas las muertes por enfermedades cardíacas. Aproximadamente 1/3 de los niños estadounidenses entre 3-11 años se encuentran expuestos al humo de segunda mano o al vapeo.
4. **Duración del sueño:** la mayoría de los adultos necesitan de 7-9 horas de sueño todas las noches. Un sueño adecuado ayuda a la sanación, mejora la función cerebral y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Factores de salud

5. **Peso:** alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios. El índice de masa corporal, el valor numérico que expresa la relación entre tu peso y tu altura, es una herramienta útil. El IMC ideal es de 25. Puedes calcularlo en línea o consultar con un profesional sanitario.
6. **Colesterol:** los niveles altos de colesterol no transportado por las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o "malo", pueden provocar enfermedades cardíacas. El profesional sanitario puede considerar al colesterol no transportado por las HDL como el número preferido para controlar, en vez del colesterol total, porque puede medirse sin estar en ayunas y se calcula de manera fiable.
7. **Glucemia:** la mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (o glucemia) que nuestro cuerpo utiliza como energía. Con el tiempo, los niveles altos de glucemia pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios.
8. **Presión arterial:** mantener la presión arterial dentro de márgenes aceptables puede mantenerlo saludable durante más tiempo. Los niveles inferiores a 120/80 mm Hg son los ideales. La presión arterial alta se define como una presión sistólica de 130-139 mm Hg (el número más alto en la lectura) o una presión diastólica de 80-89 mm Hg (el número inferior).

Preguntas más frecuentes:

¿Cómo puedo saber qué cambios hacer para mi propia vida?

My Life Check de la American Heart Association es una herramienta en línea que puedes utilizar para evaluar la salud de tu corazón y entender mejor tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral.

Pregunta de debate:

- ¿Te sorprendió alguna de estas?