American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

Mejorar y mantener tu salud cardiovascular (CVH, por sus siglas en inglés) puede ayudarte a disfrutar de una vida más larga y saludable. Una mejor salud cardiovascular también se ha asociado a un menor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales, cáncer, demencia y otros problemas de salud importantes.

Life's Essential 8 describe algunos pasos sencillos que puedes seguir para llevar un estilo de vida más saludable.

MEJORA LA ALIMENTACIÓN

Busca un patrón general de alimentación saludable que incluya alimentos integrales, muchas frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos y semillas, y cocina con aceites no tropicales como el de oliva y el de canola.

SÉ MÁS ACTIVO

Los adultos deben realizar actividad física durante 150 minutos a intensidad moderada o 75 minutos a intensidad alta. Caminar es una muy buena opción para niveles de actividad moderados. Los niños deben realizar 60 minutos de actividad física todos los días, incluidos los juegos y las actividades estructuradas.

DEJA EL TABACO

Los productos del tabaco han matado a más de 20 millones de personas en los EE. UU., incluidas 2.5 millones de personas que murieron por exposición pasiva al humo, a partir del informe del cirujano general de 1964, en el que se relacionaba el tabaquismo con muchos riesgos para la salud. La industria del tabaco sigue promocionando nuevos productos que provocan adicción. Algunos productos más nuevos pueden ser menos dañinos que los cigarrillos, pero ninguno es seguro. Todos los productos de tabaco pueden dañar el corazón y el cerebro, y dejar de consumirlos por completo es la mejor manera de proteger tu salud.

TEN UN PATRÓN DE SUEÑO SALUDABLE

Dormir bien todas las noches es fundamental para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más horas de sueño según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado a enfermedades cardíacas.

CONTROLA EL PESO

Alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios. El índice de masa corporal (IMC), un valor numérico del peso en relación con la estatura, es un indicador útil. Un IMC óptimo para la mayoría de los adultos varía de 18.5 a menos de 25. Puedes calcularlo en línea o consultar a un profesional de la salud.

CONTROLA EL COLESTEROL

Los niveles altos de colesterol no HDL o "malo" pueden provocar enfermedades cardíacas. Tu profesional de la salud puede considerar el colesterol no HDL como el número preferido para monitorear en lugar del colesterol total, ya que se puede medir sin ayuno de antemano y se calcula de manera confiable entre todas las personas.

CONTROLA EL AZÚCAR EN LA SANGRE

La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (o azúcar en la sangre), la cual nuestro organismo utiliza como energía. Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Como parte de las pruebas, el monitoreo de la hemoglobina A1c puede reflejar mejor el control a largo plazo en personas con diabetes o prediabetes.

CONTROLA LA PRESIÓN ARTERIAL

Mantener tu presión arterial dentro de los rangos aceptables puede mantenerte más saludable por más tiempo. Los niveles inferiores a 120/80 mmHg son óptimos. La presión arterial alta se define como una presión sistólica de 130 a 139 mmHg (el número superior en una lectura) o una presión diastólica de 80 a 89 mmHg (número inferior).

Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés).

© Derechos de autor 2026 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. WF-1492896 3/26