

Dieta y Ejercicio: Complemento ideal para controlar la presión arterial



Para sentirte en completo bienestar, es difícil obtener resultados sino combinas ambos hábitos. Podrías intentar hacer ejercicio mientras comes lo que tú quieras, o puedes comer nutritivo sin hacer ejercicio. Pero, muy probablemente, no obtendrás más salud ni los resultados que estabas buscando practicando sólo uno de ellos. Es necesario llevar una sana alimentación y hacer ejercicio como parte de tu meta para mantener la presión arterial controlada. Por tanto, lo mejor es establecer buenos hábitos tanto con la dieta como con el ejercicio y estarás en el camino para ser más saludable, para sentirte en bienestar.

Realizar ejercicio y seguir tu dieta son vínculos inseparables

Escoge tus alimentos sabiamente, ya que lo que comes afecta cómo tu cuerpo funciona. En tu dieta debes seleccionar granos enteros, alimentos ricos en proteínas como pescado, nueces, legumbres (habichuelas, garbanzos, lentejas) productos lácteos bajos o sin grasa y muchas frutas y vegetales. Evita la comida chatarra y los alimentos procesados, prefiere alimentos frescos. Recuerda que esta práctica en la dieta no es por un tiempo limitado: ¡es un estilo de vida! Para crear un estilo de vida con una alimentación saludable para el corazón se recomienda utilizar la dieta DASH. Es un plan de comidas flexible y equilibrado que ayuda a reducir tu presión arterial y mejorar tu salud. Es un enfoque dirigido a detener la hipertensión. Para más información puede acceder: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm>

La actividad física regular fortalece el corazón y un corazón más fuerte puede bombear más sangre con menos esfuerzo. Como resultado, la fuerza sobre las arterias disminuye, lo que hace que la presión arterial baje. Haz que tu actividad física cuente. Combina ejercicio cardiovascular con ejercicio de fortalecimiento muscular. El ejercicio aeróbico es esencial para incrementar el ritmo cardíaco, pero también se necesita ejercicios de fuerza para desarrollar y mantener tus músculos. Los ejercicios de fortalecimiento son indispensables dado que se conoce que la masa muscular tiende a disminuir con cada década de vida. Puedes mantener los músculos haciendo las pesas libres, máquinas de fuerza, bandas elásticas de resistencia, o el mismo peso de tu cuerpo para así hacer ejercicios de fortalecimiento. Además, realiza una hora de actividad física de intensidad moderada (ej. caminar), al menos 5 días a la semana.

Así que, ya sabes, la poderosa combinación de comer nutritivo y hacer ejercicio es la fórmula para obtener los resultados deseables. ¡Comienza hoy!

Humana[®]

PRHLJN9SP

Por: Lcda. María Varela, MEd, LND

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. En Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. (“Humana”), es importante que usted reciba un trato justo. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).