

Bulletin de la **Seguridad**

5 Maneras Sorprendentes (y fáciles) de Mantener la Salud del Corazón

La vida en la carretera es dura. Aunque encuentre tiempo para ejercitarse, usted pasa largos periodos de tiempo sentado. Aún más, cada parada en la carretera le ofrece tentaciones no-saludables; desde comidas grasosas a cigarrillos.

Pero mantenerse saludable no es difícil, o costoso. Cambie la salud de su corazón a marcha alta con estos cinco sorprendentes (y fáciles) consejos:



1. Cepílese y pásele hilo dental a sus dientes. Cuando usted mantiene sus dientes saludables, su corazón puede beneficiarse. El cepillarse y usar hilo dental regularmente (dos veces al día) ayudara reducir la enfermedad periodontal, la cual está estrechamente asociada con la enfermedad cardíaca y otros riesgos de salud. Estudios recientes han demostrado que tratar la enfermedad periodontal (mantenerla alejada) también puede conducir a una mejor salud general.

2. Proteja su sueño. Un estudio reciente de la Asociación Americana del Corazón (AHA) demostró que muchos americanos están reduciendo las horas de sueño. Esto conduce a riesgos elevados de enfermedad cardíaca, obesidad, presión alta diabetes. La AHA recomienda que duerma por lo menos siete horas de sueño ininterrumpido cada noche. Si usted sufre de apnea obstructiva del sueño u otra condición que le interrumpe el sueño, hágase un chequeo inmediatamente.

3. Revise las etiquetas. ¿Come meriendas cuando está en la carretera para mantener sus niveles de energía altos? De ser así, lea la etiqueta antes de elegir esa bolsa de papas de color brillante en la tienda multiservicio. Fíjese en una cosa: grasa trans. Esta le aumenta su nivel de colesterol malo (LDL), lo cual aumenta su riesgo cardíaco. La buena noticia: Los fabricantes de alimentos de hoy en día están creando una variedad cada vez mayor de aperitivos libres de grasas trans. Mejor elija estos.

4. Ríase en voz alta. Embotellamientos de tráfico. Conductores groseros. Mal clima. Todo esto le agrava el trabajo de ser conductor de camiones, lo cual ya estresante. El estrés puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca, presión alta y colesterol alto. Así que tómese un descanso para liberar estrés. Encuentre algo con qué reírse. Esto mejorará su ánimo y le puede ayudar su corazón.

5. Pase un tiempo muy "berry". Todos le dicen que coma más frutas y vegetales. ¿Pero qué alimento es el mejor para la salud de corazón? Pruebe las fresas o los arándanos. Están cargadas de fibra y algo que se llama polifenoles, los cuales han demostrado mejorar la salud del corazón. ¿No puede encontrar bayas? Pruebe el chocolate. Algunos estudios han demostrado que las personas que comen más chocolate tienen índices menores de ataques cardíacos, falla cardíaca e incluso muerte por enfermedad cardíaca.