

# Viva Bien, Trabaje Bien

Febrero de 2021

Proporcionado por Salud y Bienestar de IKON

## 3 maneras de mejorar la salud cardíaca

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la causa principal de muerte tanto entre los hombres como entre las mujeres en los Estados Unidos. De hecho, 1 de cada 4 muertes está causada por una enfermedad cardíaca.

La enfermedad cardíaca se refiere a diferentes tipos de afecciones cardíacas. La enfermedad de las arterias coronarias, causada por la acumulación de placa en las paredes de las arterias del corazón, es la más común. Otras formas de enfermedad cardíaca incluyen ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, arritmia y defectos cardíacos congénitos.

Los síntomas de la enfermedad cardíaca pueden variar, y es posible que algunas personas ni siquiera sepan que tienen una afección cardíaca hasta que sufren un ataque al corazón. Las señales de alerta incluyen falta de aire, molestias en el pecho, dificultad para hablar, palpitaciones cardíacas y pérdida repentina de la capacidad de respuesta.



**Cada 36 segundos muere un estadounidense a causa de una enfermedad cardíaca.**

### Tome el control de su salud cardíaca

Existen ciertos factores incontrolables que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, incluidos la edad, el sexo y los antecedentes familiares. Sin embargo, otros factores que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, como el estrés, la inactividad, la obesidad, la diabetes, el tabaquismo y una dieta deficiente, son controlables.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2021 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Una dieta y un estilo de vida saludables son los mejores métodos para combatir las enfermedades cardíacas, así que considere incorporar estos tres tipos de ejercicio en su rutina para mejorar la salud cardíaca:

1. **El ejercicio aeróbico** mejora la circulación y puede ayudar al funcionamiento cardíaco. Intente realizar al menos 30 minutos al día de actividad moderada que acelere el ritmo cardíaco, como caminar a paso ligero, bailar o andar en bicicleta, al menos cinco días a la semana.
2. **El entrenamiento de resistencia** con pesas, bandas de resistencia o peso corporal al menos dos días no consecutivos por semana puede ayudar a crear una masa muscular más magra. Cuando se combina con actividad aeróbica, puede aumentar sus niveles de colesterol bueno y disminuir los niveles de colesterol malo.
3. **Los entrenamientos de flexibilidad**, como estiramientos y equilibrio, son fundamentales para la salud musculoesquelética. Es importante mantenerse flexible y sin dolor en las articulaciones para que pueda mantener sus ejercicios aeróbicos y de resistencia regulares.

Tenga en cuenta que es el patrón general de sus elecciones de vida lo que determina la salud cardíaca. Comuníquese con su médico para conocer su riesgo de enfermedad cardíaca o para obtener más información.





## Sopa de lentejas de cocción lenta

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

- 6 tazas de agua
- ¼ de taza de perejil fresco (picado o 2 cucharadas de perejil seco)
- 2 cucharaditas de caldo de carne de res
- 1 ½ taza de lentejas (secas)
- 2 zanahorias medianas (en rodajas)
- 1 cebolla mediana (picada)
- 2 tallos de apio (en rodajas)

### Preparación

- 1) Mezcle todos los ingredientes en una olla de cocción lenta.
- 2) Tape y cocine a fuego lento durante 8 a 10 horas o a fuego alto entre 4 y 5 horas.
- 3) Sirva caliente con galletas saladas o pan.

### Información nutricional (cantidades por porción)

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Calorías totales  | 175    |
| Grasas totales    | 1 g    |
| Proteínas         | 13 g   |
| Sodio             | 179 mg |
| Carbohidratos     | 31 g   |
| Fibra alimentaria | 12 g   |
| Grasas saturadas  | 0 g    |
| Azúcar total      | 4 g    |

## Cómo enfrentar el agotamiento laboral durante la pandemia

Los factores de estrés comunes en el trabajo incluyen una carga de trabajo pesada, la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal y los problemas de seguridad laboral. Si no se aborda, el agotamiento, que es estrés crónico y no controlado, puede tener consecuencias graves para su salud, su vida social y su carrera profesional. El agotamiento también puede aumentar su riesgo de enfermarse.

Lidiar con el estrés es una parte normal de la vida cotidiana, y estos tiempos de incertidumbre pueden estar elevando aún más sus niveles generales de estrés. Considere las siguientes maneras de sobrellevar el estrés laboral:

- **Evalúe y analice sus opciones.** Sea abierto con su gerente y analice las expectativas laborales o sugiera asumir diferentes responsabilidades.
- **Busque apoyo.** Hablar con familiares, amigos y compañeros de trabajo de confianza puede ayudar. Además, verifique si tiene acceso a un programa de asistencia para empleados.
- **Intente realizar una actividad relajante.** Explore actividades de mindfulness, como yoga, meditación o ejercicios de respiración, para tomar un descanso y concentrarse en cómo se siente.
- **Controle su salud física.** Es importante dormir suficiente cada día. Cree un plan para hacer más ejercicio y comer alimentos más saludables.

Si todo lo demás falla, es posible que necesite un cambio de escenario. Comience de a poco moviendo su espacio de trabajo remoto o, si es posible, sentándose en un lugar diferente de la oficina. Si está experimentando agotamiento, hable con su gerente o profesional de salud mental.

### Signos de agotamiento

Esté atento al estrés prolongado y a estos signos tempranos de advertencia de agotamiento:

- Falta de interés en el trabajo.
- Agotamiento emocional.
- Frustración o irritabilidad.
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza y dolores estomacales.



### No demore la atención preventiva

Hacerse un chequeo anual se considera un estándar de atención médica, pero muchas personas pueden posponer las citas de rutina durante la pandemia. La atención preventiva permite a los proveedores de atención médica detectar enfermedades o problemas médicos antes de que se vuelvan graves. La atención preventiva incluye exámenes de salud física y mental, exámenes de detección de cáncer, chequeos anuales y vacunas.

La telemedicina le permite hablar con un médico sobre su salud, recibir una receta y obtener recomendaciones de tratamiento desde la comodidad y la seguridad de su hogar. La telemedicina no debe usarse para situaciones de atención de emergencia, pero puede ser una excelente manera de mantenerse al día con la atención preventiva. Su salud física y su salud mental son importantes, así que no las postergue.

Aunque muchos planes de salud principales cubren los servicios de telemedicina, asegúrese de consultar la explicación de beneficios de su plan para evitar costos inesperados.