

# Siete cambios conductuales que mejorarán tu salud cardiovascular

Por: Jacob Crawshaw, PhD – McMaster University  
Abbey Collins, PhD Student – North Carolina State University  
Deepika Laddu, PhD – University of Illinois Chicago  
Vanessa Volpe, PhD – North Carolina State University

Palabras clave: Cómo mejorar tu salud cardiovascular; mejorar la salud del corazón.

Manejar tu salud cardiovascular es importante para prevenir enfermedades del corazón y para promover y mantener tu salud en general. Existen ocho indicadores (también conocidos como [los ocho esenciales de la vida](#)) para la salud en general:

- Tener una alimentación saludable
- Participar en actividad física
- Evitar la nicotina
- Tener hábitos de sueño saludables
- Tener un peso saludable
- Tener niveles sanguíneos saludables de lípidos, glucosa (azúcar) y de presión arterial.

Todas estas medidas afectan directamente la salud de tu corazón. El realizar cambios positivos en uno o más de estos indicadores puede tener un gran impacto en tu salud, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades del corazón y mejorando tu calidad de vida.

## H2: Cómo mejorar tu salud cardiovascular

Cuando tu proveedor de servicios de salud te dice que debes realizar cambios en tu comportamiento cotidiano y estilo de vida, esto puede ser abrumador. Nuestras vidas están corriendo y realizar cambios en nuestras conductas de salud habituales puede percibirse como una petición muy fuerte. Afortunadamente, existen distintas estrategias para realizar cambios con relativa facilidad y de manera menos estresante. Más adelante se presentan algunas ideas para aumentar la confianza en tu capacidad para realizar cambios, apegarse a ellos y recobrar de los contratiempos que se pueden presentar; de esta forma, puedes tomar el control y mejorar la salud de tu corazón.

### 1. Reúnete con tus proveedores de salud y pregúntales

- Tómate tu tiempo para procesar la información acerca de tu diagnóstico, manejo y opciones de tratamiento.
- Si te sientes confundido(a) acerca de tu diagnóstico o sientes que necesitas más información, pregúntale a tu proveedor de salud. Para eso están.
- Pide a tu proveedor de servicios de salud que te ofrezca sugerencias para tener un estilo de vida saludable (reunirte con un dietista certificado, buscar un entrenador físico, sitios web o libros que te puedan brindar información de utilidad).

### 2. Selecciona metas

- Planea tus próximos pasos y selecciona tus metas para los cambios que pretendes realizar. Asegúrate de compartir tus planes y metas con otras personas, ya que el apoyo y el explicar los planes facilitará el cumplimiento de los mismos.
- Intenta metas que sean **SMART** (en inglés), que tengan las siguientes características:
  - **e**Specífica (tu meta está claramente definida).
  - **M**edible (puedes medir el alcance de la meta).
  - **A**lcanzable (tu meta está a tu alcance).
  - **R**elevante (tu meta es apropiada o aplicable).
  - con límite de **T**iempo (tu meta tiene fecha límite).
- Algunos ejemplos de estas metas pueden ser los siguientes:
  - Caminar de 10 a 20 minutos diariamente a las 12:00 Hs
  - Reducir la cantidad de soda consumida diariamente a la mitad.
  - Agregar una fruta o vegetal a tu lunch diario.

### **3. Automonitoreo**

- Tener un registro (como un diario) de la conducta de salud que quieres cambiar; de esta forma puedes recordar lo que has realizado y hacia dónde vas.
- Puedes utilizar una app de tu teléfono para monitorear tu progreso en el tiempo; de esta forma puedes darte cuenta de que cosas funcionan bien y cuáles necesitan mayor apoyo o mayor trabajo para ser alcanzadas.
- Utiliza distintas formas para monitorear y seguir tu progreso en el tiempo; de esta forma te vas a dar cuenta qué cosas te funcionan bien y cuáles necesitas ajustar para alcanzar la meta.

### **4. Autoafirmaciones**

- Utiliza los éxitos previos para alentarte y recordarte tus logros.
- Repite frases positivas o palabras que te recuerden de lo que vales como persona (por ejemplo: mi corazón es importante; estoy aprendiendo a cuidar mi cuerpo). Realizar cambios de estilo de vida puede ser muy difícil. Es de gran ayuda que recuerdes que si piensas en realizar cambios en tu estilo de vida es algo que debe celebrarse.

### **5. Rodearte de personas que te apoyen**

- Tener una red de apoyo social significa que tienes personas que te hacen sentir responsable, que te alientan y te ayudan con cualquier cosa. ¡Se necesita un pueblo para hacer cambios de estilo de vida!
- Puede haber otras personas que estén tratando de hacer los mismos cambios que tú para mejorar su salud del corazón. Busca si hay grupos cerca de tu casa o centro de trabajo. Las comunidades virtuales online pueden ser una fuente de apoyo.

### **6. Hacer cosas divertidas**

- Es más probable que las personas sigan realizando conductas de salud a largo plazo, si es que son cosas que les guste hacer. Por ejemplo, escoge ejercicios que disfrutes.
  - Utiliza esta oportunidad para explorar nuevas recetas, tomar clases de ejercicio o pasar más tiempo con tu familia.

## **7. Crear formas de resolver problemas**

- Podrás encontrar obstáculos en tu camino. Tienes que crear un plan sobre qué hacer cuando estos contratiempos sucedan y así poderte mover hacia adelante. Por ejemplo:
  - Recuerda que está bien equivocarse.
  - Selecciona una fecha para empezar nuevamente. Puedes decirle a alguien de tu red de apoyo sobre tu decisión de empezar de nuevo, de esta forma puedes regresar al camino.
  - Reflexiona sobre las cosas que no estaban funcionando para que puedas hacer cambios o ajustar tus metas.

Hacer cambios positivos en tu comportamiento y estilo de vida puede tener un gran impacto para mejorar tu salud cardiovascular. Es normal experimentar algunas dificultades al tratar de hacer cambios conductuales; procura no ser duro(a) contigo mismo(a) para poder regresar al camino. Toma un momento para celebrar tus éxitos y recuerda que es difícil cambiar comportamientos. La cosa más importante es que te levantes y regreses al camino para ir hacia adelante, hacia la meta de tener mejor salud cardiovascular.