

Salud del corazón 101

Tu corazón es uno de los órganos más importantes de tu cuerpo. Late más de 100,000 veces al día, bombeando sangre y oxígeno a cada parte de ti. Pero, ¿estás haciendo lo suficiente para mantenerlo fuerte? A menudo se piensa que las enfermedades del corazón afectan solo a los adultos mayores, pero los hábitos que construyes ahora influirán en tu salud cardíaca a lo largo de tu vida. La buena noticia es que pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Al enfocarte en el movimiento, la nutrición, el manejo del estrés y el sueño, puedes fortalecer tu corazón y prepararte para una vida más saludable.

Maneras de Mantener tu Corazón Fuerte:

Mantente Activo – La actividad física regular fortalece tu corazón y mantiene la sangre fluyendo sin problemas. No necesitas pasar horas en el gimnasio para estar activo. Caminar, andar en bicicleta, bailar, practicar deportes o incluso estirarte puede ayudar. Intenta moverte al menos 30 minutos cada día.

Come de Manera Inteligente – La comida que consumes juega un papel fundamental en la salud del corazón. Los alimentos procesados, la comida rápida y las bebidas azucaradas pueden causar problemas de salud a largo plazo. En su lugar, enfócate en alimentos naturales que proporcionen nutrientes esenciales. Incluye muchas frutas y verduras, proteínas magras y cereales integrales en tus comidas. Cambia las bebidas azucaradas por agua o té de hierbas y trata de reducir el consumo de bocadillos salados y fritos.

Bebe Más Agua – Tu corazón trabaja arduamente para bombear sangre por todo tu cuerpo, y mantenerse hidratado lo ayuda a hacer su trabajo de manera eficiente. La deshidratación puede hacer que tu corazón trabaje más, lo que puede provocar fatiga y dolores de cabeza. Lleva una botella de agua contigo y establece recordatorios para beber a lo largo del día.

Experticia de la Enfermera Escolar

De Shelly Tofte, Enfermera Escolar de Milton:

"Practicar la amabilidad con los demás (y contigo mismo) se ha relacionado con una mejor gestión del estrés, una mejor salud del corazón e incluso una vida más larga. Al tomarnos el tiempo para ser amables, nos beneficiamos de muchas maneras. La amabilidad no solo beneficia físicamente al corazón, sino que también mejora el bienestar mental al reducir la ansiedad y la depresión, lo que contribuye aún más a nuestra salud en general. Practica actos de bondad al azar, haz voluntariado y no olvides ser amable contigo mismo también. No importa si es algo grande o pequeño, ¡la amabilidad importa!"

Día Nacional de la Pizza - 9 de febrero

¿Sabías que la pizza puede ser saludable para el corazón?
¡Celebra el Día Nacional de la Pizza haciendo tu propia pizza en casa! Usa una base de grano integral, agrégale salsa de tomate y cúbreala con vegetales coloridos como espinaca, pimientos y champiñones. Espolvorea un poco de queso bajo en grasa y hornéala para disfrutar de un delicioso y saludable bocadillo. ¡Hazlo un evento familiar y deja que todos elijan sus ingredientes favoritos!
¡Qué rico!

El poder de la amistad

Los buenos amigos hacen la vida mejor. Te hacen reír, te apoyan en los momentos difíciles y hasta mejoran tu salud. Las amistades fuertes pueden reducir el estrés, aumentar la confianza y hacer que cada día sea más divertido. Pero las verdaderas amistades requieren esfuerzo, así que, ¿cómo puedes construir las y mantenerlas?

Cómo ser un gran amigo

Escucha y está presente – Baja el teléfono, haz contacto visual y realmente escucha cuando tus amigos hablen. Estar ahí para ellos, incluso en pequeños momentos, fortalece el vínculo.

Mantente conectado – Las amistades no duran sin esfuerzo. Envía un mensaje rápido, haz planes para salir o simplemente saluda para mantener el contacto.

Sé un apoyo – Celebra los logros de tus amigos y apóyalos cuando lo necesiten. Un simple "Tú puedes" puede significar mucho.

Maneja los conflictos con madurez – Los desacuerdos suceden. En lugar de ignorar el problema o discutir, hablen con respeto y comprensión.

Haz tiempo para divertirte – Ya sea una noche de películas, un juego o simplemente pasar el rato, compartir momentos juntos fortalece la amistad.

Cómo fortalecer tu grupo de amigos

Sé inclusivo. Presenta a tus amigos entre sí, invita a alguien nuevo a unirse y crea un círculo positivo y de apoyo. Un gran grupo de amigos se impulsa mutuamente y hace la vida más divertida.