



### Un 'Sí' a su corazón / Le tengo el remedio

**Haga un alto y revise los llamados factores de riesgo para su corazón.**

Tómeme en serio, por favor: si imprime pequeños cambios en su vida cotidiana, como comer más verduras y frutas, bajarles a las grasas animales, beber menos, hacer ejercicio regularmente y no fumar, usted logrará evitar ser parte de los 17,5 millones de personas que cada año mueren de manera prematura por los males del corazón y sus aledaños.

No lo tome a mal y déjeme hacerle una invitación para este 29 de septiembre. Resulta que como esa fecha la dedicó la Organización Mundial de la Salud (OMS) para recordar mundialmente al corazón, yo quiero aprovecharla para rogarle que haga un alto y revise en usted los llamados factores de riesgo que pueden afectarle esa querida presa.

**Presión.** Empiece por medirse la tensión arterial, y si la tiene alta pues no se diga más, debe consultar con su médico para mantenerla a raya; luego, revise cómo está el azúcar en su sangre, mucho más si en su familia hay diabéticos; no es por asustarlo, pero el 60 por ciento de los ataques al corazón ocurre en personas con problemas de dulce en la sangre.

**IMC.** Discúlpeme si lo incomodo, pero ya es hora de saber cuál es su Índice de Masa Corporal (IMC). Es fácil: tome su peso en kilos y su estatura en metros. Divida el peso por el cuadrado de su estatura (peso/estatura x estatura); si, por ejemplo, usted pesa 80 kilos y mide 1,80 metros, entonces divida 80 entre 3,24 (que es el resultado de multiplicar 1,80 por 1,80). Si le da más de 25, está oficialmente gordo y su corazón le implora que se ponga en forma.

**Colesterol.** Mire cómo tiene las grasas en la sangre, y si el colesterol total y el malo están elevados, es urgente que cambie su dieta y consulte con el médico para que le ayude a bajarlos.

**Cero cigarrillo.** No es un regaño, pero si fuma ya está en el grupo de los que perdió el año, porque lo hace a sabiendas del daño que el chicote le hace a todo el cuerpo; lo mismo que estar sentado y quieto todo el día. Ah: si le jala con frecuencia al traguito, pilas.



**Por último.** No se haga el de la vista gorda, quiérase un poco, hágame caso y al menos mañana tenga presente que las enfermedades cardiacas se pueden prevenir, pero que eso no es posible si usted les da la espalda a estas sugerencias.

A diferencia de otros contextos, aquí no cabe decir que 'No'. Simple: si quiere vivir más a su corazón tiene que darle, como única respuesta, un rotundo 'Sí' cuando de cuidarlo se trate.

CARLOS F. FERNÁNDEZ  
Médico de EL TIEMPO

Diario EL TIEMPO, 28 de Septiembre de 2016. Página 1