



JORNADA DEL CORAZÓN 2026

10 Recomendaciones para el cuidado de corazón y la prevención de la hipertensión

1

Realizá actividad física de forma regular: Acumulá al menos 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado (caminar, andar en bici, nadar), la mayoría de los días de la semana, y sumá entrenamiento de fuerza 2 a 3 veces por semana. Evitá pasar muchas horas seguidas sentado/a.

2

Controlá periódicamente tu presión arterial, aunque no tengas síntomas y conocé cardiovascular: hipertensión, diabetes, colesterol elevado, tabaquismo, sobrepeso, sedentarismo y enfermedad renal.

3

Realizá controles médicos y análisis de laboratorio periódicos (colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos, glucemia y función renal), aún sintiéndote bien, para detectar a tiempo cualquier alteración.

4

Llevá una alimentación saludable para el corazón: sumá verduras, frutas, legumbres y granos enteros (como la avena), comé pescado dos veces por semana, y reducí la sal (reemplazándola por especias y hierbas), las frituras y los azúcares añadidos.

5

Cumplí el tratamiento indicado por tu equipo de salud y no suspendas ni modifiques la medicación por tu cuenta. Evitá la automedicación y no tomes medicamentos por recomendación de amigos o conocidos.

6

Conservá y usá correctamente tus medicamentos: guardalos en su envase original, lejos de la humedad y el calor, fuera del alcance de los niños, respetando la fecha de vencimiento, y descartalos en los contenedores habilitados de las farmacias.

7

Evitá el consumo de tabaco y la exposición al humo, y limitá el consumo de alcohol.

8

Reconocé los signos de alarma —dolor en el pecho, falta de aire, palpitaciones, mareos o pérdida brusca de fuerza— y consultá de inmediato a emergencias si aparecen.

9

Cuidá tu descanso y el manejo del estrés, ya que son parte fundamental de la salud cardiovascular integral.

10

Involucrá a tu familia y a tu entorno en el cuidado del corazón, mantené al día los controles y las vacunas recomendadas para tu edad, e informate siempre a través de fuentes confiables, consultando ante cualquier duda a tu equipo de salud.

Ante cualquier duda o síntoma, consultá siempre a tu equipo de salud. La prevención cardiovascular debe ser personalizada.