Escrito por 20Minutos.es / EFE
Miércoles, 19 de Diciembre de 2012 16:16

. En estas fiestas crece el número de muertes asociadas a problemas cardiacos.

. El estrés, los excesos y los cambios en el estilo de vida pueden pasar factura.

. Hay que aumentar las proteínas (pescado azul o carnes blancas) y tomar algún hidrato de carbono como legumbres o verduras.

(20Minutos.es EFE, 19/12/2012) En determinadas fechas del año el organismo puede modificar sus condicionantes de adaptación a los estímulos externos y aumentar el nivel de **est rés**
psicológico o social. Es lo que pasa en las Navidades. Los
compromisos sociales, las prisas y las compras de última hora
pueden convertir estas fiestas en una verdadera carrera de obstáculos para el corazón.

La **Navidad** es "un buen ejemplo por las modificaciones del estilo de vida y por los **condiciona ntes psicológicos, emotivos y familiares**

", asegura José Antonio García Donaire, doctor en Medicina y experto en riesgo cardiovascular del Hospital USP San Camilo de Madrid.

El corazón es el responsable de buena parte de las visitas a los servicios de urgencias durante estas fiestas. De hecho, en el transcurso de las Navidades se produce un **incremento del número de muertes asociadas a problemas cardiacos**
.

La idea es vivir la Navidad **sin sustos ni contratiempos**. Para reducir el estrés, la Fundación Española del Corazón recomienda:

- Mantener las rutinas nutricionales y de ejercicio físico.
- No modificar en exceso los hábitos y el estilo de vida.
- Dormir las horas necesarias.
- Evitar las discusiones familiares.
- Compartir las responsabilidades.

LOS DICHOSOS EXCESOS NAVIDEÑOS

Los excesos con la alimentación y el **alcohol** también afectan de manera negativa a la salud cardiaca. En estos días tan señalados, es habitual que las verduras, las frutas y las legumbres sean **sustituidas por dulces y alimentos ricos en sal y en grasas**, lo que va en detrimento de la salud cardiovascular.

García Donaire considera "necesario" **prevenir los cambios en la nutrición** y la posible inclusión de alimentos que habitualmente mantenemos retirados de la **dieta** por ser hipercalóricos, como los embutidos, los dulces o algunos frutos secos.

El facultativo asegura que la clave está en **seleccionar los alimentos de una manera proporcionada**, tanto en cantidad como en calidad, igual que durante el resto del año:

- Hay que aumentar las proteínas con pescado azul, carnes blancas o algún marisco.

- Tomar algún hidrato de carbono como legumbres o verduras.
- No pasarse con las cantidades para lograr una digestión adecuada.

Además, las personas con **diabetes**, hipertensión o hipercolesterolemia deben ser **especialmente cuidadosas con las transgresiones**
dietéticas, con el consumo de alcohol y, sobre todo, no deben olvidar su medicación.

Y EL FRÍO INVIERNO

El frío también puede perjudicar al corazón. Hay que abrigarse bien y evitar los cambios bruscos de temperatura. En este sentido, el doctor subraya que el **frío puede provocar "vasoconstricción y broncoconstricción"**
, es decir, una reducción del calibre de los vasos sanguíneos y de los bronquios.

Asimismo, las **enfermedades respiratorias** "pueden inducir un menor intercambio de oxígeno y, en pacientes con patologías cardiovasculares, empeorar su situación funcional", advierte.

Además de controlar la alimentación, combatir el estrés y protegerse del frío, practicar **ejercicio físico**
es una extraordinaria medida para cuidar el corazón. De este modo, la Fundación Española del Corazón recomienda anteponer los regalos sanos a
aquellos que puedan incentivar el sedentarismo
.

Fuente: 20Minutos.es / EFE