

DIEZ PASOS PARA CONSEGUIR SU PROPIO INFARTO

LMCV – 08 - 2012

Diez pasos para conseguir su propio infarto

Vivimos en un mundo que no para, donde las preocupaciones, la presión y la ansiedad hacen parte del día a día. Buscamos cumplir con todas las obligaciones mientras olvidamos cuidar nuestra salud física y mental. Nuestro organismo responde positiva o negativamente a los estímulos del entorno y cuando lo sobrecarguemos con malos hábitos y largos períodos de estrés puede explotar recordándonos las consecuencias de nuestra falta de cuidado.

Una de las afecciones que cobra la vida de millones de personas y que se manifiesta por la presencia de las anteriores características es el infarto cardiaco. Una enfermedad que se presenta cuando los vasos sanguíneos que irrigan sangre al corazón se bloquean, impidiendo la llegada de suficiente oxígeno a este órgano, lo cual hace que el músculo cardiaco muera o resulte dañado en forma permanente.

Si usted es de los que no practica hábitos saludables porque no los considera importantes y además sus obligaciones laborales no le dan el tiempo para realizarlos, siga los siguientes pasos y descubra cómo puede conseguir su propio infarto.

1 No controle su presión arterial ni colesterol. La presión arterial normal es aquella que se encuentra en un rango inferior de 120/80, sin embargo, si a usted no le interesa conocer estas cifras de su cuerpo pues las matemáticas no son su fuerte y más aún no está dispuesto a dejar de comer la comida salada y grasosa que tanto le gusta, porque siempre la ha comido y de adulto no va a cambiar sus hábitos alimenticios. Debe saber que va por buen camino, pues por un lado la hipertensión representa grandes riesgos para su corazón y por el otro, el colesterol se estará encargando de taponar sus arterias, así que pronto el paso de sangre hacia su corazón se encontrará sellado.

DIEZ PASOS PARA CONSEGUIR SU PROPIO INFARTO

LMCV – 08 - 2012

2 Fume. Consuma todos los cigarrillos diarios que pueda, fumar desde temprana edad aumenta 10 veces el riesgo de sufrir un infarto. Además, los químicos que contiene el tabaco aceleran su ritmo cardiaco, estrechan sus arterias y contraen los vasos sanguíneos haciendo que su corazón trabaje forzosamente. Además, este hábito le ayudará a tener una “mejor” presencia, pues no sólo le pondrá amarillos los dientes y las uñas, sino que también le dejará un peculiar olor en la ropa.

3 Evite una dieta rica en frutas y verduras. Para que comer como vegetariano si a usted siempre le han encantado las carnes, además, este tipo de alimentos se hicieron para los conejos o los pájaros, y usted no necesita de “ensaladitas” o alimentos naturales para alimentarse bien. Los paquetes, los fritos, las gaseosas, el azúcar, las harinas y el café, definitivamente son lo suyo. Por otro lado, usted es de los que no desperdician el tiempo comiendo con tranquilidad y coloca el celular sobre la mesa del comedor, o come sobre su puesto de trabajo por si alguien lo llama. Es preferible atragantarse y no hacer una buena digestión, en vez de descuidar algún asunto laboral que pueda surgir mientras usted “disfruta” de una de sus comidas, ya sea desayuno, almuerzo o cena, siempre puede surgir un imprevisto que no se solucionará sin su ayuda.

4 Suprima el consumo de pescado. Usted definitivamente no necesita el omega tres que contiene este alimento, pues su corazón debe estar en buenas condiciones, al fin y al cabo usted es una persona muy productiva y no deberá enfermarse. Además, la mayoría de los pescados tienen espinas y no tiene tiempo para ingerirlo cuidadosamente. Y aún peor si se traga una espina eso significaría que tendría que ir al médico para que se la extrajeran y de ninguna manera usted puede dejar de asistir al trabajo, pues su área laboral y sus compañeros se estancarían, porque su presencia es indispensable.

DIEZ PASOS PARA CONSEGUIR SU PROPIO INFARTO

LMCV – 08 - 2012

5 Nunca haga ejercicio. La actividad física es para los vanidosos, además, usted es una persona sumamente ocupada y no tiene tiempo para perder realizando este tipo de actividades. Lleve una vida sedentaria, aumente de peso y evite esforzarse físicamente al mínimo. Utilice el ascensor en vez de las escaleras, no juegue con sus hijos, ponga todos los elementos de trabajo sobre su escritorio de modo que no tenga que levantarse constantemente y parquee su carro lo más cerca posible a su destino para que no tenga que caminar de más, al fin y al cabo el ejercicio es una tarea desgastante y usted se encuentra mejor así como está.

6 Nada de descanso. Descansar es perder el tiempo, usted es una persona muy activa y ocupada y no contempla dentro de sus actividades disfrutar de un atardecer, sentarse en un parque o realizar un paseo familiar. Esas acciones son para desocupados. Además, entre su rutina diaria no están incluidas las siete horas que debe dormir cualquier persona para mantenerse vital, eso son exageraciones, pues sólo con cuatro horas o menos, mucho café y bebidas energizantes, usted logra sentirse enérgico y puede realizar satisfactoriamente las innumerables actividades que ejecuta durante el resto del día.

7 Estrésese. Usted es una persona supremamente productiva y tiene que encargarse de todo, nadie puede realizar su trabajo igual de bien, así que no piense en delegar funciones a otros. Encárguese de todo y échese en cima cuantas responsabilidades pueda, así podrá estresarse lo suficiente como para conseguir un ataque cardiaco. Así mismo, enfádense con facilidad y discuta todo lo que pueda con sus compañeros de trabajo y familiares. Al fin y al cabo usted es una persona con carácter y siempre tendrá la razón. Finalmente, preocúpese mucho por los problemas cotidianos y desespérese por cualquier inconveniente, pues no hay otra forma de solucionar las dificultades.

DIEZ PASOS PARA CONSEGUIR SU PROPIO INFARTO

LMCV – 08 - 2012

8 No se realice chequeos médicos. Para qué ir al médico si todavía puede ir al trabajo. Usted considera que sus padecimientos de salud no son graves y ya se le pasarán. El médico es para los flojos y usted es una persona fuerte, así que definitivamente no va a desperdiciar su tiempo en este tipo de actividades, realizándose exámenes y siguiendo tratamientos. Además, como es una persona sabia, cuando siente alguna molestia se automedica con formulas que le han resultado benéficas a sus familiares o amigos. Al fin y al cabo enfermedad es enfermedad y en todos los organismos se tratan igual.

9 No le preste atención a las alertas de su cuerpo. Si presenta síntomas como dolor torácico, mareos, vértigo, náuseas, vomito, palpitaciones fuertes, dificultad para respirar o sudoración extrema, no le preste atención, seguramente serán producto del cansancio y no serán ningún indicio grave. En cambio siga su vida acelerada, cargada de trabajo y de malos hábitos.

10 Trabaje, trabaje y trabaje. Su trabajo antes que nada. Las consideraciones personales son secundarias. Entréguese a su actividad laboral con alma, corazón y vida. Piense que la Tierra dejará de girar y el sol de aparecer si interrumpe su labor. Asista a la oficina los sábados en la tarde, aproveche los domingos para adelantar más trabajo desde su casa y no se tome vacaciones, primero hay que cumplir con su empresa. Nada de diversiones, nada de cine, amigos o salidas. A lo mejor, tanto trabajo le reporta una plática extra que le será muy útil para el tratamiento de las coronarias.

Recuerde, preocúpese únicamente por producir, ya que tiene que ser una persona de éxito, aunque lo disfrute en el cementerio.

DIEZ PASOS PARA CONSEGUIR SU PROPIO INFARTO

LMCV – 08 - 2012

Consejos para cuidar su corazón

- **Empiece bien el día:** trate de que no comience con conflictos pero si se presentan, medite, piense en algo que le produzca alegría y escuche música que lo relaje.
- **Rompa la rutina:** llegue diez minutos antes a la oficina y dedíquelos a relajarse. Cuando salga de trabajar camine tranquilamente o converse con alguien.
- **Sea positivo:** tenga buenos pensamientos, tome las situaciones que pasan en su vida positivamente, rodéese de gente optimista y lea textos de crecimiento personal.
- **Quiérase usted mismo:** la autoestima alta le permite a las personas afrontar las situaciones difíciles de la mejor manera.
- **Realice pausas:** suspenda sus actividades cada hora por un par de minutos y relájese.
- **Respire profundo:** cuando se sienta estresado o molesto, respire profundamente inhalando y exhalando durante 5 minutos. Esta actividad le ayudará a recobrar su tranquilidad.

Tome conciencia de su estado y encamínese a adoptar nuevos hábitos que le permitan llevar una vida más saludable. Inclúyalos en su cotidianidad, cuide su salud y dese la oportunidad de disfrutar de muchos años más de vida. ¡Su corazón se lo agradecerá!