



PreK4



Newsletter

Vol. 1 Issue 4
February 2023



Ama
TU
Corazón

EN ESTE TOMO:

Escucha tu corazón. P1

Componentes del ejercicio. P2

Aprende los números de la presión arterial. P3

Sigue tu corazón y algo para reflexionar. P4

¿Estás considerando hacer ejercicio aeróbico?
Genial! En sus marcas, Listos, Fuera!

Pero primero aprende a prepararte y escuchar a tu corazón.

3 componentes para el acondicionamiento del ejercicio.

- Precalentamiento
- Estímulo condicionante
- Enfriamiento

Componentes del Ejercicio.

Precaletamiento...

Prepara el corazón, los pulmones y los músculos para cualquier entrenamiento.

Cuando los vasos sanguíneos se dilatan, el flujo sanguíneo aumenta y el corazón se estresa menos.

Estímulo condicionante...

Primero busca ayuda profesional.

Un profesional de la salud te puede informar el ejercicio necesario para tu tipo de cuerpo y tus metas. El entrenamiento con ejercicios aeróbicos ayuda a desarrollar tu condición cardiovascular.

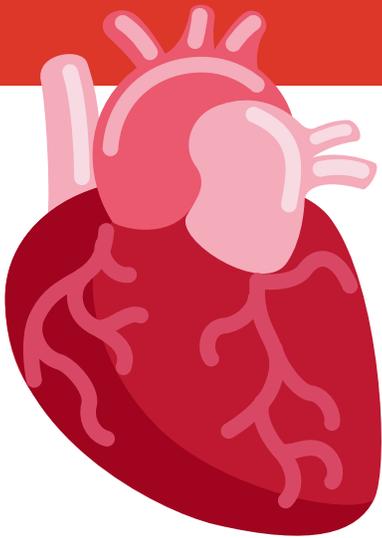
Enfriamiento...

Un enfriamiento es clave para la recuperación. El enfriamiento permite que la frecuencia cardíaca vuelva a la normalidad.

Ejercicio Aeróbico: Practica al menos 10 minutos continuos al día

Caminar
Correr
Ciclismo
Subir y bajar escaleras

Aprende los números de la presión arterial...



PRESIÓN ARTERIAL



Sistólica
NÚMERO ARRIBA

mm Hg



Diastólica
NÚMERO ABAJO

NORMAL	MENOS DE 120		Y		MENOS DE 80
ELEVADA	120-129		Y		MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139		O		80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA		O		90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN	MÁS ALTA DE 180		Y/O		MÁS ALTA DE 120

CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO

healthline.

Presión arterial sistólica (el primer número): indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando late el corazón.

Presión arterial diastólica (el segundo número): indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales mientras el corazón descansa entre latidos.

Alerta!

¡Consulte a un médico cuando su presión arterial sea de 180 o más!

Sigue tu corazón...

Visite la página de American Heart Association para obtener más información sobre los alimentos saludables que son buenos para el corazón.

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/heart-check-foods/check-for-the-heart-check-mark-infographic>

Algo para reflexionar

Ama tu corazón!

Come frutas y verduras.

Feliz Día de San Valentín!!

Cuida tu corazón, aquí hay algunas opciones de alimentos saludables a considerar cuando salgas a comer ...



Comida/Cena: Ensaladas y proteína magra

Bebidas: Agua o bebidas sin azúcar/alcohol

Postres: Chocolate amargo, frutas y especialmente fresas (frescas o cubiertas con chocolate amargo).

Boletín creado por: EAlanis, BRodriguez, JReyes, MCisneros & EBarrios para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



Images by
Social Health and Research Center



UTRio Grande Valley

For more information:

UTRGV STEPS Office

(956)665-2127

Southwick Hall Rm 1.120

1201 W University Dr.

Edinburg, TX 78539

