

Aging: What to Expect (Your Heart)

You know that aging will likely cause wrinkles and gray hair. But do you know how aging will affect other things? This is the first in a series of topics to find out what changes to expect as you continue aging — and how to promote good health at any age.

The most common change is to your cardiovascular system. Blood vessels and arteries are stiffening, causing your heart to work harder to pump blood through them. The heart muscles enlarge to adjust to the increased workload. Your heart rate at rest will stay about the same, but it will not increase during activities as much as it used to. These changes increase the risk of high blood pressure (hypertension) and other cardiovascular problems.

What you can do to promote heart health

- **Include physical activity in your daily routine.** Try walking, swimming or other activities you enjoy. Regular moderate physical activity can help you maintain a healthy weight and lower your heart disease risk.
- **Eat a healthy diet.** Choose vegetables, fruits, whole grains, high-fiber foods and lean sources of protein, such as fish. Limit foods high in saturated fat and salt.
- **Don't smoke.** Smoking contributes to the hardening of your arteries and increases your blood pressure and heart rate. If you smoke or use other tobacco products, ask your doctor to help you quit.
- **Manage stress.** Stress can take a toll on your heart. Take steps to reduce stress, such as meditation, exercise or talk therapy.
- **Get enough sleep.** Quality sleep plays an important role in the healing and repair of your heart and blood vessels. Aim for seven to nine hours a night.

El envejecimiento: qué esperar (su corazón)

Usted sabe que el envejecimiento seguramente causará arrugas y canas. ¿Pero sabe cómo el envejecimiento afectará a otras cosas? Este es el primer tema de una serie de temas para averiguar qué cambios esperar a medida que se sigue envejeciendo, y cómo promover la buena salud a cualquier edad.

El cambio más común es a su sistema cardiovascular. Los vasos sanguíneos y las arterias se endurecen, y esto ocasiona que el corazón se esfuerce más para bombear la sangre a través de ellos. Los músculos del corazón se agrandan para ajustarse al aumento de la carga de trabajo. Su ritmo cardíaco en reposo se mantendrá más o menos igual, pero no aumentará durante las actividades tanto como antes. Estos cambios aumentan el riesgo de presión arterial alta (hipertensión) y otros problemas cardiovasculares.

Lo que puede hacer para promover la salud del corazón

- **Incluya la actividad física en su rutina diaria.** Camine, nade o haga otras actividades que le gusten. La actividad física moderada y regular puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Coma una dieta saludable.** Consuma verduras, frutas, granos enteros, alimentos ricos en fibra y fuentes de proteína magra, como el pescado. Limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y sal.
- **No fume.** Fumar contribuye al endurecimiento de las arterias y aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco. Si usted fuma o usa otros productos de tabaco, pídale a su médico que le ayude a dejar de fumar.
- **Controle el estrés.** El estrés puede afectar negativamente a su corazón. Tome medidas para reducir el estrés, como la meditación, el ejercicio o la terapia de conversación.
- **Duerma lo suficiente.** El sueño de calidad juega un papel importante en la curación y reparación de su corazón y vasos sanguíneos. Trate de dormir de siete a nueve horas por noche.