

El Corazón

El corazón es un órgano, del tamaño aproximado de un puño. Está compuesto de tejido muscular, y bombea sangre a todo el cuerpo. La sangre se transporta a todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos, unos tubos llamados arterias y venas. El proceso de transportar la sangre a todo el cuerpo, se llama circulación.

1. ¿Cuál es la importancia del corazón? En cada latido, el corazón envía sangre a todo el cuerpo, transportando oxígeno a todas sus células. Después de distribuir el oxígeno, la sangre vuelve al corazón. Desde allí, la sangre se bombea hacia los pulmones, donde se vuelve a cargar de oxígeno. Este ciclo se repite una y otra vez.

2. Qué pasaría si no tuviéramos corazón: Si esta sangre rica en oxígeno no circula como es debido, la persona se podría morir. El lado izquierdo del corazón bombea esta sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo. El cuerpo extrae el oxígeno de la sangre y lo utiliza en sus células.

3. Que cosas se pueden hacer para proteger el corazón: Para proteger el corazón, hay que evitar algunas cosas, como:

- Evitar el tabaco.
- Hay que seguir una alimentación equilibrada, baja en sal y azúcares, y libre de grasas saturadas.
- Hay que mantener un peso normal.
- Practicar ejercicio de forma moderada (al menos durante 30 minutos al día).
- Reduce los niveles de estrés y de ansiedad.

4. Las cosas que dañan el corazón: Hay muchas cosas que dañan el corazón, como por ejemplo:

- Acumulan mucho estrés.
- Fumar.
- Comer azúcar y sal en exceso.
- La depresión.

- Falta de sueño.
- Comer carnes rojas y procesadas.
- Pizza precocida.
- Algunas bebidas.
- Alcohol.
- Mantequilla.

5. ¿Qué vitaminas necesita el corazón? Cada vitamina, tiene una función importante para ayudar a la salud cardíaca. Así, varias investigaciones científicas han determinado que las vitaminas B2, B6, B9 y B12 son fundamentales para reducir la producción de homocisteína en la sangre, sustancia relacionada con el desarrollo de cardiopatías.

