

PARA LOS MAS PEQUEÑOS

Cuidar el **corazón** desde el **nacimiento**

Cada vez está más claro: hay que cuidar el corazón desde el momento del nacimiento. La Asociación Nacional de Cardiología de EE.UU. acaba de publicar estas pautas:

- Ya en la primera visita al médico tras el parto, deben ser evaluados los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular.
- Los niños con antecedentes familiares de hipercolesterolemia deben ser estudiados entre los dos y seis años y debe tomárseles la tensión desde los tres años.
- Los padres deben hacer todo lo posible para estimular la actividad física y limitar la vida sedentaria en sus hijos. Además, deben estimular hábitos alimentarios saludables, que eviten el exceso de "calorías vacías" (grasas saturadas, azúcares y comida basura en general) y prevengan el exceso de peso. Recuerda que los niños obesos tienen los mismos factores de riesgo asociados a la enfermedad cardiovascular que los adultos (hipertensión, colesterol alto y diabetes tipo 2).