Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · noviembre de 2026

Mi plan de salud

Los 8 hábitos saludables, uno a uno. Apunta cómo estás hoy en cada uno, elige uno o dos para empezar con un paso pequeño y revisa tus cifras con tu médico o tu enfermera.

Fecha ..... **Próxima revisión** .....

Hábito	La cifra que buscas	Cómo estoy hoy	Mi próximo paso
1. Comer bien	Dieta mediterránea, con aceite de oliva virgen, verdura, fruta, legumbres, pescado y frutos secos; menos de 5 g de sal al día	*Lo que como en una semana normal*	
2. Moverte	De 150 a 300 minutos a la semana a paso vivo, o de 75 a 150 de ejercicio intenso, más ejercicios de fuerza dos días	*Minutos a la semana*	
3. No fumar ni vapear	Nada de tabaco ni de cigarrillo electrónico; una casa sin humo	*Fumo, vapeo o lo dejé (cuándo)*	
4. Dormir bien	De 7 a 9 horas cada noche	*Horas que duermo*	
5. El peso	Cintura por debajo de 94 cm en los hombres y de 80 en las mujeres; índice de masa corporal (IMC) entre 20 y 25	*Mi cintura y mi IMC*	
6. El colesterol	El colesterol LDL por debajo de tu objetivo, que va de menos de 116 a menos de 55 mg/dL según tu riesgo	*Mi LDL y mi objetivo*	
7. El azúcar	Sin diabetes, la glucosa en ayunas (el azúcar en la sangre) por debajo de 100 mg/dL y la hemoglobina glicosilada por debajo del 5,7%; con diabetes, la hemoglobina glicosilada por debajo del 7% en la mayoría	*Mi glucosa o mi hemoglobina glicosilada*	
8. La tensión	Por debajo de 120/70; con tratamiento, la alta entre 120 y 129 si se tolera	*Mi tensión*	

Ponte un paso pequeño y concreto. Por ejemplo, caminar 10 minutos al día y sumar 5 más cada semana, cambiar el pan blanco por integral o levantarte cada día a la misma hora.

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · noviembre de 2026

HÁBITO 1 CON EL QUE EMPIEZO

Hábito .....

Mi paso .....

Apunta cada semana si lo has cumplido

Semana 1 ☐ Semana 2 ☐ Semana 3 ☐ Semana 4 ☐

HÁBITO 2 CON EL QUE EMPIEZO

Hábito .....

Mi paso .....

Apunta cada semana si lo has cumplido

Semana 1 ☐ Semana 2 ☐ Semana 3 ☐ Semana 4 ☐

Cuando ya lo hagas sin pensar, añade otro paso o pasa a otro hábito.

TRES HÁBITOS QUE AYUDAN TAMBIÉN AL ÁNIMO

- El ejercicio mejora el bienestar psicológico, según el consenso europeo de salud mental de 2025.
- Dejar de fumar mejora la depresión, según la guía europea de prevención de 2021.
- El consenso europeo de 2025 incluye la higiene del sueño entre lo que ayuda con la ansiedad y la depresión.

MI ÁNIMO

Si la tristeza o la falta de interés están la mayor parte del día, todos los días, durante más de dos semanas, coméntalo con tu médico, como aconseja el servicio de salud británico.

LA PUNTUACIÓN DE LOS 8 HÁBITOS

De 80 a 100 es una salud cardiovascular alta, de 50 a 79 es moderada y por debajo de 50 es baja, según la Asociación Americana del Corazón (2022).

SI CUIDAS DE ALGUIEN

La hoja sirve para los dos: para acompañar a la persona que cuidas en su plan y para hacer el tuyo.

LO QUE NO HAY QUE HACER

- Dejar las pastillas de la tensión, del colesterol o del azúcar porque las cifras han mejorado, sin hablarlo con tu médico.
- Empezar de golpe un ejercicio intenso si llevas tiempo sin moverte o tienes una enfermedad del corazón: se sube poco a poco y de acuerdo con tu médico.
- Fumar dentro de casa si vives con alguien.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Dolor u opresión en el pecho, al hacer ejercicio o en reposo: para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).

Un desmayo durante el ejercicio o justo al acabar: llama al 112, aunque te recuperes enseguida.

La cara se tuerce, un brazo o una pierna pierden fuerza o cuesta hablar: llama al 112, aunque se pase.

La tensión en 180/110 o más con dolor en el pecho, falta de aire o dificultad para hablar: llama al 112.

Si piensas en hacerte daño o en quitarte la vida: llama al 024, la línea de atención a la conducta suicida, gratuita y a cualquier hora en España. Si el peligro es inmediato, al 112.

Al moverte, mareo, palpitaciones nuevas o un ahogo mucho mayor del que esperabas para ese esfuerzo: para y siéntate. Si ceden en unos minutos de reposo, consulta hoy a tu médico y no vuelvas a ese esfuerzo hasta que te vea.

Tristeza o falta de interés la mayor parte del día, todos los días, durante más de dos semanas: pide cita con tu médico de familia.

Si hace años que no te miras la tensión, el colesterol o el azúcar: pide cita en tu centro de salud.

LO QUE QUIERO PREGUNTAR EN LA PRÓXIMA REVISIÓN

.....

.....

.....

.....

Los 8 hábitos explicados, con sus cifras y lo que se sabe de cómo cuidan también el resto de la salud, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: https://www.cardioteca.com/salud/herramientas.html