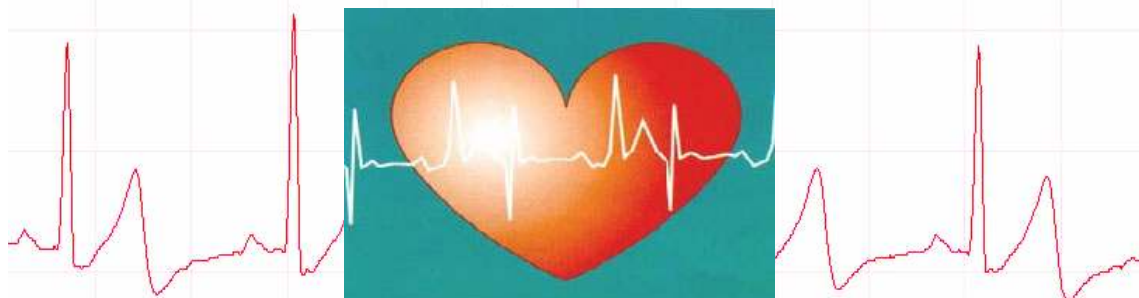


SEMANA MUNDIAL DEL CORAZON



El objetivo del Día Mundial del Corazón es aumentar la concientización sobre la amenaza planteada por las enfermedades cardíacas y la importancia de llevar un estilo de vida saludable, de manera que tanto los niños como los adultos de todo el mundo puedan vivir mejor y durante más tiempo, a través de entornos libres de humo y el control del peso mediante el ejercicio físico y una nutrición saludable, entre otras medidas.

EL CORAZON

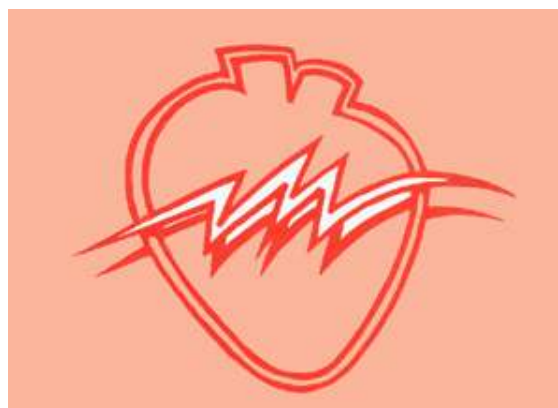
El corazón es el responsable de bombear sangre –rica en oxígeno y nutrientes– hacia los tejidos del cuerpo mediante los vasos sanguíneos. El corazón tiene cuatro cámaras o cavidades: dos aurículas y dos ventrículos, y es el músculo que más trabaja en el cuerpo humano. Late unas 115.000 veces al día, con un índice promedio de 80 veces por minuto, incluso cuando estamos descansando. El volumen de sangre que impulsa el corazón en reposo es de unos cinco litros por minuto.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- Comprenden la hipertensión arterial, la insuficiencia cardíaca, los accidentes cerebrovasculares, las cardiopatías (reumáticas, congénitas y cardiomiopatías) y las enfermedades arteriales periféricas y coronarias.
- Son la principal causa de muerte en todo el mundo. En 1999 produjeron el 31 % de todas las muertes, y para el año 2010 aumentará el 36 %.

FACTORES DE RIESGO

- Hipertensión
- Diabetes
- Obesidad
- Tabaquismo
- Estrés
- Colesterol
- Sedentarismo



PREVENCIÓN



Las enfermedades del corazón se pueden prevenir. Un sencillo cambio en sus hábitos diarios puede reducir significativamente su riesgo cardiovascular: una alimentación equilibrada, ejercicio físico moderado y regular, no fumar y mantener bajo control los factores de riesgo son la receta que su corazón necesita. No es difícil ni aburrido, es un estilo de vida activo y sanos cuyos efectos van directos al corazón. La salud de su corazón está en sus manos.

DIETA CARDIO-SALUDABLE

Tres de los factores de riesgo cardiovascular –la obesidad, el colesterol y la hipertensión- puede reducirse si adoptamos unos nuevos hábitos a la hora de alimentarnos.

- Incluya numerosas frutas y verduras en su dieta diaria.
- Coma cereales, especialmente integrales
- Elija productos libres de grasa: frutas y verduras frescas, aves sin piel ni grasa, carnes magras y pescados.
- Utilice, preferentemente, aceite de oliva virgen.
- Busque un equilibrio entre el número de calorías que ingiere cada día con la cantidad que utiliza en su actividad diaria.
- Limite el número de comidas con bajo poder nutritivo y elevado e calorías.
- Reduzca el consumo de productos con grasas hidrogenadas (presentes en alimentos pre-cocidos e industriales).
- Modere la ingesta de azúcar y sal. En lugar de ésta última utilice especias.
- Controle el número de bebidas alcohólicas.
- Reemplace los alimentos fritos por los cocinados al horno.



Contactos@amebpba.org.ar