



DÍA MUNDIAL 2017

PONIENDO EL CORAZÓN

El 29 de Septiembre se conmemora el Día Mundial del Corazón con el fin de concientizar sobre las consecuencias de las enfermedades cardiovasculares (ECV), y promover medidas preventivas capaces de reducir su impacto en la sociedad. Si bien son la principal causa de muerte en el mundo, la mayoría de ellas podrían prevenirse actuando sobre los factores de riesgo. En esta fecha más de 100 países realizan distintas actividades enfocadas principalmente en transmitir que cada persona puede impedir afecciones cuidando su salud y, además, buscan que el público conozca todos los riesgos y los métodos

para reducir al mínimo las posibilidades de padecer cualquier tipo de daño cardíaco. El lema 2017 propuesto por la Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation – WHF) es “**Compartir el Poder**”, proponiendo realizar pequeños cambios en el estilo de vida para mejorar la salud cardiovascular y transmitirlo a familiares y amigos. El propósito es transformar ese **Poder** en lograr mantener un corazón sano. Asimismo, la iniciativa propuesta por la WHF lleva el particular nombre de 25x25, y representa el objetivo de reducir un 25% la mortalidad prematura por ECV para el año 2025.



FACTORES DE RIESGO

- Hipertensión arterial
- Alimentación no saludable
- Colesterol alto
- Obesidad
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Diabetes

Si poseemos varios de estos factores de riesgo, mayor es la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Por ello es fundamental asistir a la consulta médica para mejorar nuestra calidad de vida.

EL CAMINO HACIA UN CORAZÓN SANO

El Programa de Gestión Pro Activa de la Salud de AMEBPBA les acerca algunos consejos para lograr desde su hogar la incorporación de hábitos saludables:

- Sume a su dieta alimentos nutritivos que contengan vitaminas, hidratos de carbono y proteínas. Por ejemplo: lácteos, cereales, frutas, verduras, carnes magras, huevos y pescados.
- Evite el consumo de productos con altas calorías, como por ejemplo galletitas dulces, facturas, snacks, etc.
- Disminuya el consumo de sal. Tenga en cuenta que los alimentos preenvasados suelen tener alto contenido de azúcar, sal y grasas.
- Tome, diariamente, abundante agua.
- Incluya 1,5 g de fitoesteroles todos los días, ya que previenen la absorción del colesterol de los alimentos. Estos se encuentran en las nueces, almendras, maníes, soja, aceites vegetales, etc.
- Deje de fumar y evite espacios no libres de humo.
- Realice actividad física.
- Si ha tenido un bebé recientemente incorpore la lactancia materna, y aconseje a otras madres sobre esta beneficiosa práctica.

Recuerde: Para tener una mejor calidad de vida es fundamental llevar una alimentación saludable, realizar ejercicios y abandonar el cigarrillo.