

# **Día** Mundial del **Corazón**

## **PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN HACER LA DIFERENCIA**

Hoy, 29 de septiembre se celebra en todo el mundo el "**Día mundial del Corazón**". Lo que se pretende es concientizar sobre el gran impacto que tienen las enfermedades cardiovasculares en la población y que podemos prevenir con pequeños cambios en nuestros hábitos de vida.

Las Enfermedades Cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte a nivel mundial. Sin embargo los profesionales de todo el mundo aseguran que la clave para evitar estas muertes es llevar una vida sana, con una buena alimentación y realizar actividad física regularmente.

## **Una vida saludable en todas las etapas de la vida**

El primer paso para cuidar el corazón es que cada persona conozca los factores de riesgo propios, para que junto a profesionales de la salud, puedan trabajar en ellos.



## **FACTORES DE RIESGO**

- **Hipertensión Arterial**
- **Hipercolesterolemia**
- **Obesidad**
- **Diabetes**
- **Tabaquismo**
- **sedentarismo**

**Es imprescindible la realización chequeos médicos periódicos, para tener la certeza de que gozamos de buena salud.**

### **Puntos que hay que tener en cuenta para un corazón saludable**

**Alimentación:** debe incluir frutas, verduras, cereales, carnes magras y pescado. Se aconseja reducir el consumo de grasa, reducir el colesterol y limitar el consumo diario de sal. De este modo se reducen tres de los principales factores de las enfermedades del corazón: colesterol elevado, hipertensión arterial y exceso de peso

**Colesterol:** el exceso de colesterol en sangre se acumula en las paredes de las arterias, contribuyendo al proceso de arterioesclerosis. Se considera hipercolesterolemia a los niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl; éste es un factor determinante en la aparición de la enfermedad cardiovascular. Las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

**Descanso:** las personas que no logran conciliar bien el sueño tienen un alto riesgo de sufrir taquicardias. A este problema hay que prestarle especial atención ya que, el hecho de no dormir bien, puede producir una sensación de ansiedad que puede conducir a malos hábitos alimenticios.

**Ejercicio:** es necesario hacer ejercicio aeróbico (caminatas rápidas, trote, ciclismo), por lo menos tres veces por semana durante 30 minutos para fortalecer el corazón. Períodos cortos de ejercicio físico que sumen 30 minutos por día son tan beneficiosos para la salud como lo son 30 minutos continuos de ejercicio.

**Presión arterial:** la hipertensión arterial es la elevación, sostenida en el tiempo, de la presión arterial sistólica (que se conoce como la máxima, por encima de 140/90mmHg) y/o de la diastólica (conocida como la mínima). Habitualmente no da ningún síntoma, pero es importante detectarla y tratarla porque está relacionada con enfermedades cardíacas graves como la insuficiencia cardíaca y el infarto de miocardio.

**Consumo de alcohol:** excederse de un consumo moderado de alcohol puede ocasionar problemas relacionados con el corazón tales como presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares, latidos irregulares y cardiomiopatía (enfermedad del músculo cardíaco). Las calorías del alcohol a menudo aumentan la grasa corporal, lo cual puede aumentar el riesgo cardiovascular.

**Estrés:** en los momentos de estrés, el corazón se acelera y aumenta la presión arterial. Cuando esto sucede, el corazón necesita más oxígeno. El estrés también puede dañar las arterias debido a una mayor producción de hormonas y a un aumento del flujo sanguíneo durante la respuesta al estrés, empeorando las enfermedades del corazón.

**Revisiones médicas:** a partir de los 40 años es recomendable realizar revisiones médicas de forma periódica. Especialmente en personas con antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, hipertensión, colesterol, diabetes, obesidad y tabaquismo



**Hoy es un buen día para comenzar a cuidarnos  
LA MUTUALIDAD**