

Cuida tu corazón hoy para disfrutar del mañana

**El Día Mundial del Corazón
se celebra el 29 de
septiembre de cada año**

con el objetivo de concientizar sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en todo el mundo.



¿Cómo cuidar el corazón?

Para cuidar el corazón es importante llevar una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, no fumar, controlar el estrés y dormir bien.

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, evitar el consumo de alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares, y hacerse revisiones médicas periódicas para detectar posibles problemas de salud.

Sabías que...

Las enfermedades cardiovasculares causan 17,9 millones de muertes cada año a nivel mundial

y se espera que esta cifra siga aumentando. Sin embargo, la mayoría de estas enfermedades se pueden prevenir o controlar con cambios en el estilo de vida.

Algunos de los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares son la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes, el tabaquismo, el sedentarismo y la obesidad.





¿Cómo detectar problemas de corazón?

Los síntomas de las enfermedades cardiovasculares pueden variar, pero algunos de los más comunes son dolor en el pecho, dificultad para respirar, fatiga, mareos y palpitaciones.

Cuidar el corazón es una responsabilidad personal, pero también social. Entre todos podemos fomentar hábitos saludables y promover la prevención de las enfermedades cardiovasculares para disfrutar de una vida plena y activa.

Referencias bibliográficas:

1. World Heart Federation. (2023). World Heart Day. <https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/>
2. Organización Mundial de la Salud. (2023). World Heart Day. <https://www.who.int/campaigns/world-heart-day/>
3. American Heart Association. (2023). World Heart Day. <https://www.heart.org/get-involved/world-heart-day>

Recuerda que:

Es importante cuidar el corazón desde la infancia y la adolescencia, y mantener hábitos saludables a lo largo de toda la vida. En la edad adulta y en la vejez, es necesario estar más alerta y seguir las recomendaciones médicas para prevenir y controlar las enfermedades cardiovasculares.

- Intenta comer 5 porciones de fruta y vegetales al día; pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados.
- Intenta limitar el consumo de alimentos procesados y envasados ya que suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa.
- Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa 5 veces a la semana.
- Jugar, caminar, las tareas domésticas, bailar, etc.
- Al dejar de fumar (o no empezar a fumar) mejora tu salud y la de aquellos que te rodean.

