

Febrero, mes del Corazón

Escrito por Rafael Paez
Jueves 04 de Febrero de 2021 08:43 -

FEBRERO

Mes dedicado al corazón

Febrero no es sólo el mes del Amor y la Amistad, sino también el *mes dedicado a prevenir enfermedades del corazón*, que según estadísticas provocan millones de muertes en el mundo. Nuestro país no es la excepción, y también carga con una gran cuota de fallecimientos por esta causa, realidad que podría cambiar si la población hace conciencia sobre esta problemática.



Enfermedades cardiovasculares

Los síntomas de la enfermedad cardiovascular pueden ser diferentes entre los hombres y las mujeres, y pueden incluir dolor de pecho (angina de pecho), falta de aire, entumecimiento, debilidad o frío en las piernas o los brazos si se estrechan los vasos sanguíneos de las partes en el cuerpo; dolor en el cuello, la mandíbula, la garganta, abdomen superior o en la espalda.

Algunos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón pueden incluir, edad, sexo, antecedentes familiares, el tabaquismo, la mala alimentación, la falta de actividad física, el consumo de alcohol, la hipertensión, la diabetes y la obesidad. Muchas formas de enfermedades del corazón pueden ser prevenidas o tratadas manteniendo un estilo de vida

saludable.

Datos claves

- Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra causa. Más de tres cuartas partes de las muertes relacionadas con cardiopatías y accidentes cerebrovasculares ocurren en países de ingresos medianos y bajos.

- El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, los cuales a su vez son factores de riesgo para las ECV.

- Las personas que no hacen actividad física suficiente tienen entre un 20% y un 30% más de probabilidades de morir prematuramente que aquellas que hacen actividad física suficiente. Por tanto, la inactividad física es un factor de riesgo clave para la aparición de las ECV, cáncer y diabetes.

- Se estima que la exposición a productos derivados del tabaco es responsable del 10% de todas las muertes ocasionadas por ECV.

---La mejor medicina es la prevención---

Fuente: OPS