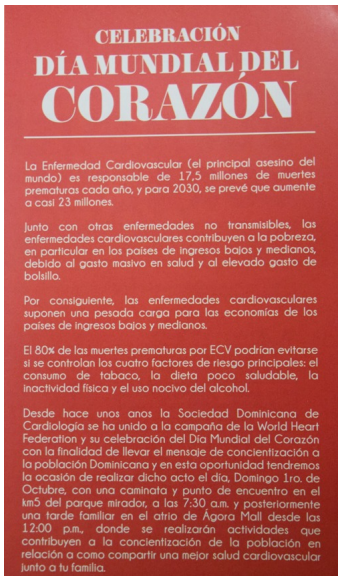
29 de septiembre

Día Mundial del Corazón

Por considerarlo de interés, reproducimos la siguiente información publicada hoy en la revista del Periódico el Caribe.



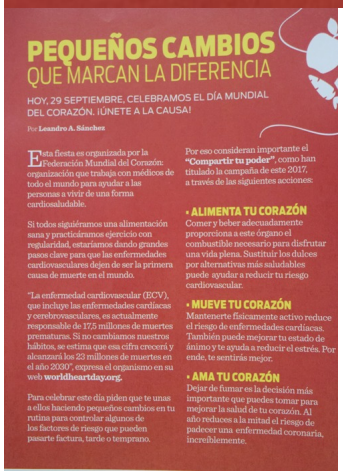
En 2017, estamos pidiendo a las personas de todo el mundo que compartan el poder, inspirándose mutuamente para vivir vidas más largas, mejores y más saludables para el corazón.

Al compartir el conocimiento, podemos inspirarnos unos a otros para volvernos más saludables desde el punto de vista cardiovascular.

La carga de la enfermedad cardiovascular puede ser reducida. Pero todos debemos actuar ahora.

Los individuos deben tomar el control de su propia salud cardiaca, compartiendo el poder mediante la comprensión de sus propios riesgos y el de sus familias actuando para mejorarlo.

Los gobiernos y los ministerios de salud deben comprender con exactitud la magnitud del problema invirtiendo en Enfermedad Cardiovascular.



PEQUEÑOS CAMBIOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

HOY, 29 SEPTIEMBRE, CELEBRAMOS EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN. ¡ÚNETE A LA CAUSA!

Por **Leandro A. Sánchez**

Esta fiesta es organizada por la Federación Mundial del Corazón: organización que trabaja con médicos de todo el mundo para ayudar a las personas a vivir de una forma cardiosaludable.

Si todos siguiéramos una alimentación sana y practicáramos ejercicio con regularidad, estaríamos dando grandes pasos clave para que las enfermedades cardiovasculares dejen de ser la primera causa de muerte en el mundo.

"La enfermedad cardiovascular (ECV), que incluye las enfermedades cardiacas y cerebrovasculares, es actualmente responsable de 17,5 millones de muertes prematuras. Si no cambiamos nuestros hábitos, se estima que esa cifra crecerá y alcanzará los 23 millones de muertes en el año 2030", expresa el organismo en su web **worldheartday.org**.

Para celebrar este día piden que te unas a ellos haciendo pequeños cambios en tu rutina para controlar algunos de los factores de riesgo que pueden pasarte factura, tarde o temprano.

Por eso consideran importante el **"Compartir tu poder"**, como han titulado la campaña de este 2017, a través de las siguientes acciones:

• ALIMENTA TU CORAZÓN
Comer y beber adecuadamente proporciona a este órgano el combustible necesario para disfrutar una vida plena. Sustituir los dulces por alternativas más saludables puede ayudar a reducir tu riesgo cardiovascular.

• MUEVE TU CORAZÓN
Mantenerte físicamente activo reduce el riesgo de enfermedades cardiacas. También puede mejorar tu estado de ánimo y te ayuda a reducir el estrés. Por ende, te sentirás mejor.

• AMA TU CORAZÓN
Dejar de fumar es la decisión más importante que puedes tomar para mejorar la salud de tu corazón. Al año reduces a la mitad el riesgo de padecer una enfermedad coronaria, increíblemente.