

En el Día Mundial del Corazón

Escrito por Rafael Paez

Viernes 29 de Septiembre de 2017 10:38 -

29 de septiembre

Día Mundial del Corazón

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

**CELEBRACIÓN
DÍA MUNDIAL DEL
CORAZÓN**

La Enfermedad Cardiovascular (el principal asesino del mundo) es responsable de 17,5 millones de muertes prematuras cada año, y para 2030, se prevé que aumente a casi 23 millones.

Junto con otras enfermedades no transmisibles, las enfermedades cardiovasculares contribuyen a la pobreza, en particular en los países de ingresos bajos y medianos, debido al gasto masivo en salud y al elevado gasto de bolsillo.

Por consiguiente, las enfermedades cardiovasculares suponen una pesada carga para las economías de los países de ingresos bajos y medianos.

El 80% de las muertes prematuras por ECV podrían evitarse si se controlan los cuatro factores de riesgo principales: el consumo de tabaco, la dieta poco saludable, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol.

Desde hace unos años la Sociedad Dominicana de Cardiología se ha unido a la campaña de la World Heart Federation y su celebración del Día Mundial del Corazón con la finalidad de llevar el mensaje de concientización a la población Dominicana y en esta oportunidad tendremos la ocasión de realizar dicho acto el día, Domingo 1ro. de Octubre, con una caminata y punto de encuentro en el In5 del parque mirador, a las 7:30 a.m. y posteriormente una tarde familiar en el patio de Agora Mall desde las 12:00 p.m., donde se realizarán actividades que contribuyen a la concientización de la población en relación a como compartir una mejor salud cardiovascular junto a tu familia.

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 cardíaca, 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: Leonardo A. Salazar

Esta fiesta es organizada por la Organización Mundial del Corazón, una organización que trabaja con médicos de todo el mundo para ayudar a las personas a vivir de una forma cardiovascularmente saludable.

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 cardíacas y cerebrovasculares, es actualmente responsable de 17.5 millones de muertes prematuras. Si no cambiamos nuestras hábitos, se estima que esa cifra crecerá y alcanzará los 22 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 ponerle factura, tarde o temprano.

Por eso consideramos 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

Mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. 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 hacerlo reduces a la mitad el riesgo de padecer una enfermedad coronaria, increíblemente.