

29 de Septiembre | Día Mundial del Corazón

¿Estás mirando a tu corazón con el cuidado que deberías?

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo, y Latino América no es una excepción. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPAS), las enfermedades cardiovasculares son responsables por cerca de un tercio de todas las muertes en la región. Eso incluye enfermedades como:



Aterosclerosis



Enfermedad arterial coronaria



Insuficiencia cardíaca



Hipertensión



Accidente vascular cerebral

Mira más detalles acerca de algunas de ellas:

Aterosclerosis

Enfermedad crónica en que las arterias quedan estrechadas y endurecidas debido al acúmulo de placas de grasa y otras sustancias. Esa condición es un factor de riesgo importante para problemas cardiovasculares, incluyendo la enfermedad arterial coronaria, que es la principal causa de muerte relacionada al corazón en todo el mundo.

Hipertensión

Conocida también como presión alta, es un factor de riesgo importante y se estima que **cerca del 30% de los adultos en Latino América presenten ese cuadro.**

Insuficiencia cardíaca

Ocurre cuando el corazón no consigue bombear sangre suficiente para suprir las necesidades del cuerpo. Ella puede ser causada por una variedad de factores, incluyendo enfermedad arterial coronaria, hipertensión o diabetes.

Accidente cerebrovascular (ACV)

Es cuando el suministro de sangre para el cerebro se interrumpe, y está entre los principales factores de muerte relacionada a problemas cardíacos.

benefits that truly benefit



A continuación, cinco consejos para cuidar la salud de tu corazón:

- 1 Haz ejercicio regularmente**
Las encuestas han demostrado que practicar por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminatas rápidas o ciclismo, pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares en hasta un 30%.
- 2 Adopta una dieta saludable**
Una alimentación rica en frutas, verduras, granos integrales, pescados y nueces disminuye la probabilidad de problemas en el corazón.
- 3 Controla la presión arterial**
Se estima que cerca de la mitad de las personas con hipertensión no saben que tienen esa condición. Por eso, es importante monitorearla regularmente.
- 4 Para de fumar**
Estudios apuntan que excluir el tabaco de tu vida puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas hasta en un 50% en apenas un año.
- 5 Reduce el estrés**
Prácticas como la meditación, el yoga y técnicas de respiración pueden promover la salud del corazón. Datos indican que la meditación puede reducir la presión arterial y la inflamación, siendo estos últimos, factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

¡Tu corazón merece toda la atención posible! ¡Cuida tu salud!