



# Día Mundial del Corazón

## 29 de septiembre

El Día Mundial del Corazón es la plataforma más grande del mundo para crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares, incluidas las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

### MI CORAZÓN, SU CORAZÓN

La campaña de este año se centra en hacer una promesa. La promesa como individuo de ser más activo, de decir no a fumar, de comer de forma más saludable.

Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

Cada año, las enfermedades del corazón son responsables de 17,5 millones de muertes prematuras. Lo que representa un tercio de la población mundial, concentrada. Para 2.030 se estima que este número aumentará, llegando a 23 millones.

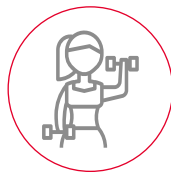
#### ► Los factores de riesgo

La problemática actual más inquietante es la creciente prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular: la hipertensión no controlada, la obesidad infantil, el tabaquismo, la diabetes y la actividad física insuficiente, todos ellos en aumento.

**La buena noticia es que muchos de ellos pueden evitarse haciendo sólo unos pocos cambios diarios:**



Tener una dieta rica en vegetales y frutas, y baja en grasas y sodio,



hacer más ejercicio 30 minutos por día según tu capacidad,



no fumar o dejar de hacerlo.

#### ¿Conocés tus números?

- Presión arterial (valor de referencia saludable: menor a 140/90 mm hg).
- Glucemia (valor de referencia saludable: menor a 100).
- Colesterol (valor de referencia saludable: menor a 200).
- Perímetro de cintura no mayor de 88 cm en mujeres y 102 cm en varones.