



29 de Septiembre
Día Mundial del Corazón

UN ENTORNO CARDIO SALUDABLE DONDE VIVAS O TRABAJES.

**En el año 2000,
la Federación Mundial del Corazón
estableció el 29 de septiembre como
el Día Mundial con el fin
de concientizar sobre la incidencia
de las enfermedades
cardiovasculares
y promover medidas preventivas
capaces de reducir su impacto**

Este evento se celebra en más de 100 países, en los que se realizan distintas acciones como charlas informativas, congresos, seminarios, juegos y actividades participativas, enfocadas principalmente en transmitir los cuidados necesarios para una mejor salud de nuestro corazón. La meta de este año es la creación de "Entornos saludables para el corazón", lugares en los que vivir, trabajar y jugar no aumente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (ECV).

Estos entornos cardio-saludables, pueden lograrse de diferentes formas. En nuestros hogares, incluyendo una completa y sana alimentación, con la realización de actividad física, la disminución de horas dedicadas a la TV y a los juegos electrónicos, y la eliminación del tabaco. En la comunidad, realizando cambios en el lugar donde vivimos a través de acciones colectivas: fomentando que en las escuelas, trabajos y hospitales se ofrezcan alimentos saludables, ámbitos menos estresantes, promoviendo espacios para realizar una mayor actividad física, con buena iluminación y seguros, creando áreas libres de humo, etc.

Además, un factor fundamental es conocer el propio riesgo cardiovascular, por medio de la consulta médica que evaluará la presión sanguínea, los niveles de colesterol y glucosa, el peso y el índice de masa corporal. Esta información es indispensable para desarrollar un plan para mejorar la salud del corazón.

Por lo menos el 80% de las enfermedades prematuras del corazón pueden ser prevenidas. Hoy tenemos la oportunidad de evitar el impacto futuro de estas afecciones mediante la adopción de hábitos que beneficien la salud desde la infancia hasta la edad adulta. Uno de los objetivos globales de esta celebración es la reducción del 25% de las muertes prematuras por ECV en el 2025. Para ayudar a construir el camino hacia un corazón sano, AMEBPBA les acerca algunos consejos para una mejor calidad de vida:



- Ponga en práctica una alimentación nutritiva que contenga vitaminas, hidratos de carbono y proteínas. Debe incluir lácteos, cereales, frutas, verduras, carnes magras, huevos y pescados.
- Disminuya el consumo de sal.
- Limítelos alimentos pre – envasados, ya que suelen poseer alto contenido de azúcar, sal y grasas.
- Tome de dos a tres litros de agua como mínimo.
- Ofrezca a los niños frutas y lácteos descremados como colación.
- En el caso de los bebés, fomente la lactancia materna.
- Incluya 1,5 g de fitoesteroles todos los días, ya que previenen la absorción del colesterol de los alimentos. Estos se encuentran en las nueces, almendras, maníes, soja, aceites vegetales, etc.
- Evite el consumo de productos con altas calorías, como por ejemplo galletitas dulces, facturas, snacks, etc.
- Deje de fumar.
- Prohíba el consumo de tabaco en espacios cerrados.
- Realice actividad física.

Sr. Afiliado recuerde que en la Clínica AMEBPBA cuenta con el SERVICIO DE CARDIOLOGÍA.

Para solicitar mayor información sobre prestadores en su zona puede comunicarse con el Centro de Atención Telefónica al 0810-122-6888 de Lun. a Vie. de 9 a 19 hs. o a través de nuestro sitio web www.amebpba.org.ar

**Gestión Pro Activa de la Salud
División Orientación y Difusión**



ASOCIACIÓN MUTUALISTA
Bolívar 368 / 374 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
WWW.AMEBPBA.ORG.AR