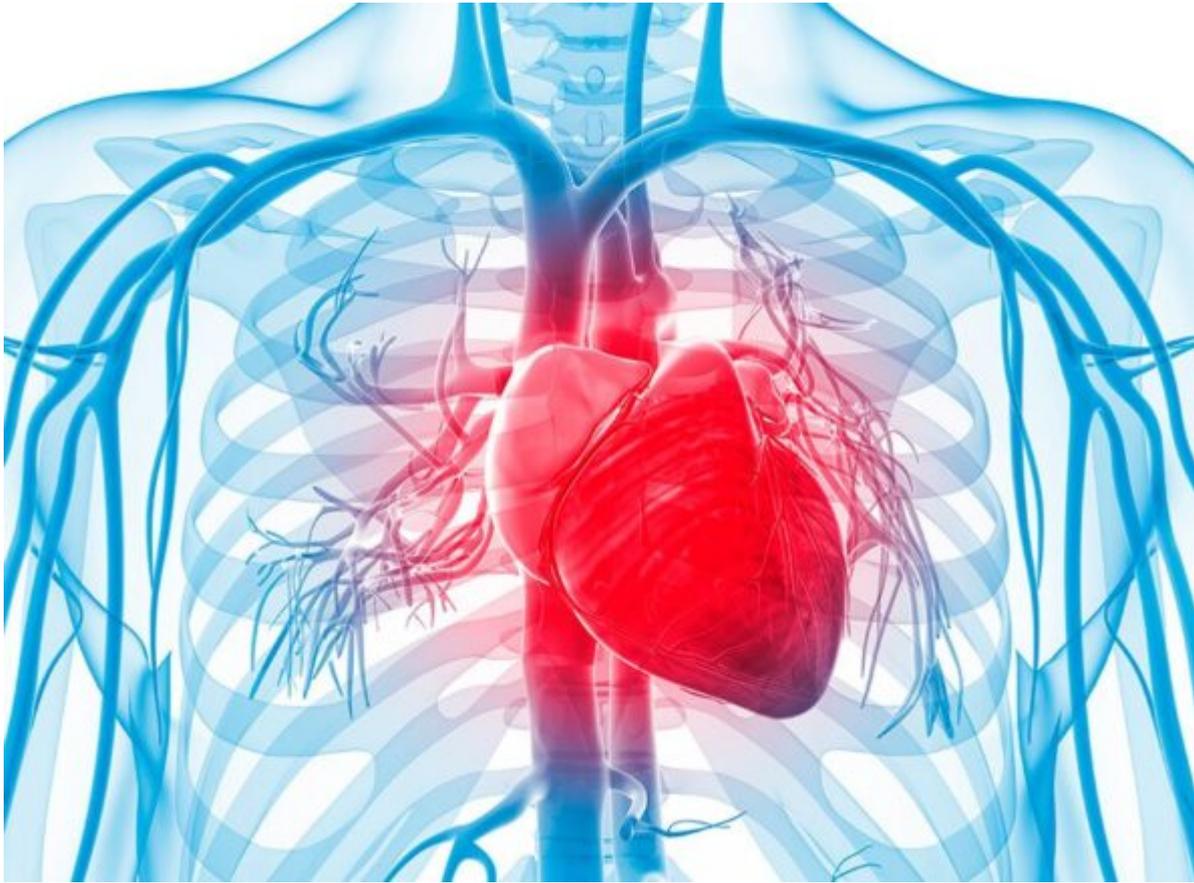


# **Día Mundial del Corazón: modificación de hábitos para tener una vida más saludable**

29 septiembre, 2023



**Las enfermedades cardiovasculares afectan al corazón, pero también a las arterias de todo el cuerpo. Sin embargo, con prevención, es posible reducir su impacto.**

Desde 2000, en todo el mundo el 29 de septiembre se celebra el **Día Mundial del Corazón**, con el objetivo de dar a conocer, de manera masiva, qué son las enfermedades cardiovasculares y difundir estrategias de prevención, control y tratamiento a la población.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en el mundo: se estima que una de cada tres personas

fallece por este motivo. Mendoza no está ajena a esta realidad y las cifras oficiales arrojan que 31% de las muertes anuales se deben a afecciones cardiovasculares.

Una de las claves para evitar desarrollar estas enfermedades es que cada persona conozca sus factores de riesgo y adopte hábitos de vida saludables a fin de mantener un buen estado de salud en general y una adecuada salud coronaria.

Entre los factores de riesgo, podemos identificar aquellos cuya causa reside en **malos hábitos cotidianos** y, por otro lado, los que se heredan por **predisposición genética**.

Respecto de los primeros, es posible abordarlos desde la prevención y modificación de ciertas conductas para cimentar un estilo de vida saludable. Asimismo, si se trata de factores de riesgo hereditarios, la clave está en realizar controles periódicos para conocer el estado de salud del corazón.

## **Recomendaciones**

- Mantener una *alimentación saludable*: consumir alimentos frescos, prefiriendo una variedad de frutas y verduras de estación. Evitar alimentos procesados, comidas rápidas, gaseosas y el exceso de sal y azúcar.
- *Hidratarse* diariamente: se recomienda ingerir 8 vasos de agua (dos litros) segura por día. Esto ayuda a mantener un correcto funcionamiento del organismo y prevenir enfermedades.
- *Realizar actividad física*: el movimiento corporal genera un impacto positivo en la salud y la calidad de vida. Se recomienda realizar al menos 150 a 300 minutos semanales de actividad física.
- *Evitar el consumo de tabaco y alcohol*: ambas sustancias son perjudiciales para la salud, que producen aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial.
- *Controlar el peso, la presión arterial y la glucosa en sangre*.

*Fuente: Gobierno de Mendoza*