

Las enfermedades cardiovasculares provocan el 29 por ciento de las muertes a nivel mundial cada año, convirtiéndolas en la primera causa de mortalidad en el mundo.



Cada año, las enfermedades cardiovasculares (ECV) se cobran la vida de 17,1 millones de personas, de las cuales el 82 por ciento proceden de países de renta baja y media. Este número excesivo de defunciones resulta especialmente triste, puesto que promoviendo medidas de prevención, como mantener una dieta saludable, la práctica de actividad física de forma regular y el abandono del tabaco, podrían evitarse la mayoría de estas muertes.

Los líderes mundiales son conscientes de la necesidad urgente de dar prioridad a la prevención y control de las ECV y de otras enfermedades no contagiosas (ENC), como el cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes, temas que se debatirán en la primera reunión de alto nivel de las Naciones Unidas sobre ENC que se celebrará en septiembre.

Sin embargo, es importante que los esfuerzos por luchar contra las ECV no dependan únicamente de la clase política y de líderes mundiales. La población en general, también puede contribuir a la reducción de las ECV, conociendo los factores de riesgo y adoptando medidas vitales que ayuden a disminuir el riesgo de padecer estas dolencias.

Como centro de la actividad familiar y punto neurálgico en la vida de todos los ciudadanos, el hogar es el lugar perfecto para comenzar a desarrollar acciones para mejorar la salud cardiovascular. Por ello, este año, con motivo del Día Mundial del Corazón, la Federación Mundial del Corazón (WHF) y la Fundación Española del Corazón (FEC), han centrado sus esfuerzos en el hogar, puesto que adoptando ciertos hábitos en ese lugar, se pueden prevenir y controlar las enfermedades cardiovasculares y contribuyendo a que la población mundial pueda gozar de una vida más longeva y de mayor calidad.

LOS FACTORES DE RIESGO DE LAS ECV INCLUYEN:

- Hipertensión Arterial
- Altos niveles de colesterol en sangre
- Inactividad física
- Sobrepeso y Obesidad
- Tabaquismo
- Diabetes

Día Mundial del Corazón

Acerca del Día Mundial del Corazón

El Día Mundial del Corazón se celebrará el 29 de septiembre de 2011. Las actividades nacionales organizadas por los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón incluyen charlas y presentaciones públicas, caminatas, carreras, conciertos, eventos deportivos y mucho más.

Para participar, solicitar más información o contarnos tu experiencia de cómo has mejorado la salud cardiovascular en tu hogar, visita www.worldheartday.org o síguenos en **Twitter: worldheartfed** y **Facebook: worldheartday**.

Acerca de la Federación Mundial del Corazón

La Federación Mundial del Corazón lidera la lucha mundial contra las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares a través de una comunidad unida de 200 miembros. Gracias a nuestros esfuerzos colectivos, ayudamos a personas de todo el mundo a llevar una vida mejor, más larga y saludable para el corazón. www.world-heart-federation.org.

Acerca de la Fundación Española del Corazón

La Fundación Española del Corazón (FEC) es una institución privada sin ánimo de lucro, promovida por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia y que tiene como objetivos la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población y el apoyo a la investigación cardiovascular en España mediante la concesión de becas de investigación. www.fundaciondelcorazon.com

Colabora:



Un Mundo, Un Hogar, Un Corazón.

29 de septiembre de 2011



www.fundaciondelcorazon.com

Con el apoyo de:



Este año, el **Día Mundial del Corazón**, la Federación Mundial del Corazón y la Fundación Española del Corazón (FEC), te retan a **responsabilizarte de la salud cardiovascular de tu familia** y convertirte en el promotor de una vida saludable en tu propio hogar. Para ayudarte, hemos identificado cuatro medidas que tú y tu familia podéis llevar a cabo:

1. Tu casa, espacio libre de humos

- Deja de fumar en tu casa para mejorar tu salud y la de tus hijos.
- Impón una nueva regla en casa: ¡Cada cigarrillo que alguien fume equivaldrá a una tarea doméstica adicional!

2. Llena tu casa de alimentos saludables

- Comienza el día con una pieza de fruta o prepara la comida en casa para asegurarte de que se come sano en el trabajo o en el colegio.
- Asegúrate de que cada comida principal contenga al menos dos o tres porciones de verduras por persona.

El tabaco es la causa de una quinta parte de las ECV en el mundo. El riesgo de padecer una enfermedad coronaria se reduce a la mitad al año de dejar de fumar. A los quince años, el riesgo es prácticamente el mismo que el de alguien que nunca ha fumado

Una dieta saludable con bajo contenido en grasas saturadas y sal, pero rica en fruta y verdura ayuda a prevenir las ECV



Sólo 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana (si no todos) te pueden ayudar a prevenir los infartos y ataques al corazón

3. Sé activo

- Las familias deberían reducir el tiempo que pasan delante del televisor a menos de dos horas al día.
- Organiza actividades al aire libre para la familia, como montar en bicicleta, excursiones a la montaña o simplemente jugar en el jardín.
- Cuando sea posible, en lugar de coger el coche, ve en bicicleta o dando un paseo.

4. Infórmate acerca de tu salud

- Acude a un profesional médico que te tome la tensión, los niveles de colesterol y azúcar, el perímetro abdominal y el índice de masa corporal (IMC).
- Cuando conozcas tu riesgo global, podrás establecer un plan de acción específico para mejorar tu salud cardiovascular. ¡Coloca este plan de acción en un lugar visible de tu casa como recordatorio!

Si adoptas estas medidas, tu familia y tú podréis reducir el riesgo de sufrir ECV estéis donde estéis. Sin embargo, no todos los problemas cardíacos se pueden prevenir. Por tanto, es importante que sepas qué medidas tomar si algún miembro de tu familia sufre un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

Más del 70 por ciento de todas las urgencias cardíacas y respiratorias se producen en el hogar cuando alguno de los miembros de la familia está presente.

Aprende estas señales y síntomas de un ataque al corazón o infarto: Si sospechas que un miembro de tu familia está sufriendo un ataque al corazón o un infarto, busca ayuda médica de inmediato.

Algunas señales de advertencia de un ataque al corazón incluyen:

- Molestia en el pecho, incluyendo presión o dolor en el centro del pecho, entre los pechos o detrás del esternón.
- Molestia o dolor que se amplía a otras zonas de la parte superior del cuerpo, como uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Dificultad para respirar con o sin molestia en el pecho.

Otros síntomas incluyen: debilidad o fatiga sin motivo aparente, ansiedad o nerviosismo inusual, indigestión o dolor parecido a la flatulencia, sudores fríos, náuseas, vómitos, mareo y desmayos.

Algunas señales de advertencia de un infarto incluyen:

- Debilidad repentina del rostro, el brazo o la pierna, generalmente en uno de los lados del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultad para respirar o comprender.
- Dificultad repentina para ver por uno de los ojos o por los dos.
- Dificultad repentina para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o falta de coordinación.
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin causa aparente.

Si padeces alguno de estos síntomas, que pueden ser intermitentes, llama al servicio de emergencia o a una ambulancia inmediatamente. Si no hay ningún número de emergencia, busca atención médica lo antes posible.



Consulta con un profesional sanitario los cursos de reanimación cardiopulmonar. Aprender cómo atender a un ser querido en caso de un ataque al corazón podría salvarle la vida.