
DIA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Dra. Alessandra Fuster / Medico Ocupacional AC Medical

El 29 de septiembre se conmemora el Día Mundial del corazón y en estos periodos de pandemia del COVID-19, los pacientes con enfermedad cardiovascular se enfrentan a una amenaza aún mayor. No sabemos cuánto tiempo va a durar ni cual va a ser el curso de esta pandemia en el futuro, pero lo que sí sabemos es que debemos de cuidar nuestros corazones ahora más que nunca. Ya que las personas con enfermedades cardiovasculares tienen mayor probabilidad de desarrollar formas más graves de COVID-19 y además es probable que estén descuidando la atención médica que necesitan para el control de su enfermedad.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo; se originan por diversos factores como fumar, presencia de diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad entre otros. Por ello, para conmemorar el Día Mundial del Corazón, queremos que juntos nos unamos para hacer pequeños cambios en nuestra rutina diaria para poder controlar algunos de estos factores de riesgo, por ejemplo:

- ✓ Alimentarse bien, esto proporciona a tu corazón el combustible necesario para disfrutar de la vida plenamente. Intenta comer 5 porciones de fruta y vegetales al día.
- ✓ Mantener un peso adecuado.
- ✓ Mantener un nivel adecuado de colesterol.
- ✓ Vigila tu nivel de glucosa en sangre. Si la diabetes no se diagnostica y trata a tiempo, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.
- ✓ Mantenerte físicamente activo. Así ayudas a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, además de sentirte mejor. Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada 5 veces a la semana.
- ✓ Controla la presión arterial. La presión arterial excesivamente alta es el factor de riesgo más importante en las enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Dejar de fumar, esa es la decisión más importante que puedes tomar para mejorar la salud de tu corazón.

Cambiando pequeños aspectos de nuestra rutina diaria cambiará nuestra calidad de vida ahora y en el futuro y, además, serás una influencia positiva para los que te rodean, sé el cambio positivo que necesitamos en estos momentos de incertidumbre.