

No pierdas un latido: 29 de septiembre Día Mundial del Corazón

Cada 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, establecido en el año 2000 por la Federación Mundial del Corazón con apoyo de la Organización Mundial de la Salud y la UNESCO, con el objetivo de concienciar sobre la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo y más de 20,5 millones de personas fallecen cada año por esta causa, principalmente por infartos y accidentes cerebrovasculares.

Ivan Mendoza, jefe de cardiología de medicina tropical en la Universidad Central de Venezuela, destacó en una entrevista para Unión Radio la importancia de los chequeos tempranos.

“Se recomienda una evaluación cardiovascular desde los 20 años o antes si hay historia familiar o manifestaciones clínicas, incluso desde el embarazo cuidar el corazón de la madre vale por dos”, señaló Mendoza.

Para evitar este tipo de enfermedades, la OMS y la Federación Mundial del Corazón recomiendan mantener una alimentación balanceada, realizar ejercicio físico diario, evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso, y controlar factores como el peso, la presión arterial y el colesterol.

Todos los años la conmemoración se acompaña de una campaña; este año, el lema del WHD es “Don’t Miss a Beat” (no pierdas un latido) incentivando a toda la comunidad mundial a adoptar hábitos saludables y a controlar su salud cardiovascular.

Unión Radio