

Sociedad Venezolana de Cardiología recomienda cuidar el corazón todo el año

La Sociedad Venezolana de Cardiología (SVC) llamó a los venezolanos a poner en práctica hábitos sanos que contribuyan a su salud cardiovascular y, en consecuencia, a su calidad de vida durante todo el año, en el marco del Día Mundial del Corazón, el próximo 29 de septiembre.

El Dr. Carlos Ponte, integrante de la Junta Directiva de la Sociedad, informó que este año la SVC realizará varias actividades en formato digital bajo el lema “¡Cuidemos nuestro corazón este mes y todo el año!”.

Se estima que las enfermedades cardiovasculares son responsables de tres de cada 10 muertes en Venezuela, lo que las convierte en la primera causa de muerte y discapacidad en el país.

El especialista precisó que existen cinco factores de riesgo plenamente identificados que causan más del 90% de los infartos en el mundo: hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus, tabaquismo, niveles elevados de colesterol en la sangre y sedentarismo.

“Identificar estos factores de forma individual en la población y corregirlos producirá un impacto muy significativo en la reducción del número de infartos y de muertes causadas por enfermedades cardiovasculares”, dijo.

Prevención, la clave

“La mejor enfermedad es la que se previene”, dijo Ponte, al tiempo que indicó que “la prevención cardiovascular es la estrategia más costo-efectiva para enfrentar la epidemia de las enfermedades cardiovasculares”.

Alimentación saludable, es decir, baja en grasas, alta en fibra, granos, frutas y vegetales, disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar las carnes blancas, reducir los lácteos y tratar de consumir solo lácteos fermentados y desgrasados.

Aumentar la actividad física: caminar al menos 2.800 pasos diarios, aunque lo ideal son 10.000 pasos. Hacer 30 minutos de ejercicio aeróbico cinco días a la semana y complementar con 10 minutos de ejercicio de resistencia.

Hacer una evaluación al menos una vez al año para conocer los valores individuales de presión arterial, colesterol y triglicéridos y de azúcar, lo que permitirá diagnosticar a tiempo si la persona es hipertensa, diabética o si tiene el colesterol elevado.

Si la persona es adulto mayor de 60 años debe ponerse la vacuna de la influenza, pues se ha comprobado que reduce el riesgo de tener un infarto o enfermedades cardiovasculares.

Acerca de la SVC

Desde su fundación en 1954 la Sociedad Venezolana de Cardiología (SVC) se ha caracterizado por ser una organización científica y profesional al servicio de la población venezolana, sin fines de lucro y dedicada a brindar acceso al conocimiento cardiológico actualizando a los médicos dentro y fuera de Venezuela.

A lo largo de sus 67 años de historia la SVC ha llevado adelante más de 50 congresos y 65 eventos nacionales, consolidándose como una referencia nacional e internacional.

Además, busca promover la atención, docencia e investigación en salud cardiovascular, desarrollando programas, eventos y congresos con un alto grado de profesionalismo y responsabilidad social, junto a algunas de las más prestigiosas instituciones cardíacas del mundo.

Con información de El Impulso