

Realizan en Vueltabajo actividades por el Día Mundial del Corazón

Categoría: Salud

Publicado: Viernes, 28 Septiembre 2018 14:31

Escrito por Indira González Aguilar

Visto: 9009



Con el objetivo de hacer conciencia e informar sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento, en Pinar del Río se realizan varias actividades por el Día Mundial del Corazón, que se celebra cada 29 de septiembre.

Bajo el lema “Mi corazón, su corazón” que identifica la jornada nacional por esta efeméride y rectorada por el Instituto Nacional de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, contiene charlas educativas para fortalecer la comunicación interpersonal (cara-cara) en población sana y con riesgo.

Por otra parte, los especialistas de la salud realizan audiencias sanitarias en salas de espera de las diferentes áreas de salud y de hospitales del territorio y de esta manera hacen recomendaciones dietéticas al paciente cardiópata para mejorar su estilo de vida.

Los consejos para su salud deben iniciar desde una alimentación sana, para la hidratación, elegir preferiblemente agua y bebidas sin azúcar; se les recomienda además sustituir los caprichos de dulce y golosinas por fruta fresca como una alternativa saludable.

De igual forma, es mejor incluir en la dieta cinco porciones de fruta y verdura al día, tanto frescas como congeladas, enlatadas o deshidratadas.

Realizan en Vueltabajo actividades por el Día Mundial del Corazón

Categoría: Salud

Publicado: Viernes, 28 Septiembre 2018 14:31

Escrito por Indira González Aguilar

Visto: 9009

Mantener el consumo de bebidas alcohólicas dentro de los límites recomendados por los profesionales de la salud es importante para este tipo de paciente, quienes además no deben consumir alimentos procesados y envasados porque suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa, es otra de las opciones.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo amplio de padecimientos entre los que se incluyen las enfermedades del corazón y las relacionadas con los vasos sanguíneos como la cardiopatía coronaria, reumática, congénita, cerebrovasculares, artropatías periféricas, entre otras. Estas enfermedades constituyen una de las primeras causas de muerte en el mundo y al tener altos costos para su prevención y control representan un gran reto para la Salud Pública.

Categoría: Salud

Publicado: Viernes, 28 Septiembre 2018 14:31

Escrito por Indira González Aguilar

Visto: 9009



PARA PROTEGER TU CORAZÓN

- Controla tu peso corporal.
- Comprueba tu presión arterial al menos dos veces al año.
- Realiza ejercicios físicos sistemáticos.
- Reduce el consumo de sal.
- Consume verduras, frutas, aceites vegetales y pescados.
- Reduce la ingestión de bebidas alcohólicas.
- No fumes y evita el humo de segunda mano.
- Evita las tensiones (stress). Los ejercicios Yoga y la musicoterapia son una buena opción.

Recuerda: si eres hipertenso, debes cumplir estrictamente las indicaciones de tu médico.

 **Prosulud**
Escuela Nacional de Promoción y Prevención
Ministerio de Salud Pública
 **MINSAP**

SABÍAS QUE...

Tener un nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre puede ser un signo de diabetes. La ECV es responsable de la mayoría de las muertes en las

Realizan en Vueltabajo actividades por el Día Mundial del Corazón

Categoría: Salud

Publicado: Viernes, 28 Septiembre 2018 14:31

Escrito por Indira González Aguilar

Visto: 9009

personas diabéticas, por lo que si se deja sin diagnosticar y tratar a tiempo aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y cerebrovascular.