

Consejos para cuidar tu corazón

Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son la primera causa de muerte en el mundo: según la Organización Mundial de la Salud, cada año se cobran casi 18 millones de víctimas. Como muchos de esos decesos pueden evitarse con algunos cambios en el estilo de vida, desde hace un par de años que la OMS y, en nuestro país, la Sociedad Argentina de Cardiología, vienen trabajando en la iniciativa 25x25, que se propone reducir un 25 por ciento la mortalidad prematura por enfermedades del corazón para 2025.

“Tanto el infarto de miocardio como el ACV tienen que ver con lo cardiovascular. **Es muy importante que aún aquellos pacientes que están sanos o que crean estarlo, se realicen chequeos periódicos,** controlándose la presión arterial, el peso, el colesterol y la glucosa”.

Aunque la enfermedad coronaria se empieza a ver sobre todo a partir de los 40 años, se recomienda que los chequeos anuales se realicen a partir de los 18 años. O antes para el caso de los jóvenes que practican deporte de alta competencia. “Y hoy en día también **es importante que la mujer se haga los controles,** sobre todo después de la menopausia, pero incluso antes también. Se creía que la enfermedad coronaria era propia del hombre, pero eso ha cambiado: **en los últimos 30 años, la enfermedad cardiovascular es también la primera causa de muerte en la mujer**”. Se aconseja entonces...

1- Visitar al médico

2- Cuidado con el colesterol

3- Controlar la glucemia

4- Evitar el sobrepeso

5- Controlar la presión arterial

6- Dejar de fumar

7- Caminar

8- Hacer una dieta saludable

9- Evitar el estrés

10- Si hay dolor de pecho, consultar rápidamente