

Corazones saludables ^[1]

Enviado el 13 septiembre 2010 - 10:47am

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Por Ileana Delgado Castro / idelgado@elnuevodia.com ^[2] *El Nuevo Día* ^[3] La enfermedad cardiovascular sigue siendo la principal causa de muerte en Puerto Rico, al igual que en el resto del mundo, señala el doctor Luis A. Parés, presidente de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología. De ahí que la prevención se mantenga como la piedra angular, resalta el cardiólogo, quien enfatiza en la importancia de establecer programas preventivos en el lugar de trabajo, donde más tiempo pasa la mayoría de las personas. Por eso, la celebración del Día Mundial del Corazón, el próximo 26 de septiembre, se enfoca este año en desarrollar iniciativas para vivir una vida más saludable en el ambiente de trabajo. “En Puerto Rico tenemos la prevalencia más alta de diabetes de la nación americana. De hecho, el 52% de las personas que están operadas del corazón son diabéticas. Y en 20 años, se proyecta que el 95% de la población va a ser obesa, otro factor de riesgo para una enfermedad cardiovascular”, advierte el doctor Parés, mientras destaca que hay una correlación directa entre la obesidad y la enfermedad cardiovascular. “Además de los genes, hay factores de riesgo que se pueden modificar. Por eso también tenemos que desarrollar iniciativas en el lugar de trabajo que ayuden en la prevención”, señala Parés. Entre esas iniciativas, el cardiólogo recomienda la creación de gimnasios en el trabajo, así como horarios que permitan momentos de descanso que ayuden a liberar estrés. “Aunque no se ha probado que el estrés cause enfermedades cardiovasculares, sí induce a un mayor consumo de alcohol y a fumar, que son factores de riesgo”, agrega. Otras recomendaciones incluyen, por ejemplo, que almuerces fuera de tu espacio de trabajo; cada una hora o dos te muevas y hagas algún tipo de ejercicio; subas las escaleras en vez de coger el ascensor; des una caminata corta después del almuerzo; dejes el carro un poco más lejos para que camines más y pidas un menú saludable, bajos en grasa, en la cafetería de tu trabajo. “El interés de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología es llevar el mensaje de cuan importante es mantener una buena salud

cardiovascular y de concienciar a la fuerza laboral de Puerto Rico de lo importante que es la prevención”, afirma Parés, tras enfatizar en el chequeo médico regular para conocer el estado de salud y poder prevenir más efectivamente las ECV. Eventos en San Juan y Ponce Bajo el lema “Yo trabajo de corazón”, la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología celebrará el Día Mundial del Corazón, el 26 de septiembre, con sendas actividades en San Juan y Ponce. Este año se proyecta aumentar la conciencia sobre la salud cardiovascular en los diferentes espacios de trabajo. El evento, que coincide con conmemoraciones similares en 150 países, se llevará a cabo en el Parque Luis Muñoz Rivera, en San Juan y en el Tablado La Guancha, en Ponce, respectivamente. En ambas actividades se llevarán a cabo clínicas de salud, pruebas de electrocardiogramas y charlas educativas. Además, espectáculos musicales con Juan Vélez, NG2 y Los Pleneros Zacandela. Para más información llama al (787) 792-3022. ECV en cifras • Se calcula que en el 2005 murieron por esta causa 17.5 millones de personas, lo cual representa un 30% de todas las muertes registradas en el mundo; 7.6 millones de esas muertes se debieron a cardiopatía coronaria y 5.7 millones a los accidentes cerebrovasculares (AVC). • Las muertes por ECV afectan por igual a ambos sexos, y más del 80% se producen en países de ingresos bajos y medios. • Se calcula que en 2015 morirán cerca de 20 millones de personas por ECV. Sobre todo, por cardiopatías y AVC, además de que se prevé que seguirán siendo la principal causa de muerte. Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/corazones-saludables#comment-0>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/corazones-saludables> [2] <mailto:idelgado@elnuevodia.com> [3] <http://www.elnuevodia.com/corazonessaludables-777359.html>