

CIUDAD	D	M	A
Santiago de Cali	25	09	2017

Hábitos de vida saludable, la clave para mantener un corazón sano

El próximo 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, cuyo objetivo principal es dar a conocer las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, las enfermedades como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular son en la actualidad las enfermedades con más mortalidad del mundo, cobrando la vida de 17.5 millones de personas, siendo en su mayoría, antes de los 70 años de edad.

Generalmente, los eventos cardiovasculares pueden prevenirse actuando sobre los factores de riesgo, como el consumo de tabaco, la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la diabetes, el estrés o el aumento de los lípidos (colesterol).

Según Mauricio Barreto, Gestor Nacional de Riesgo en Salud del Corazón de Coomeva EPS, señala que la adopción de estilos de vida saludables y el control de los factores de riesgo permiten reducir de forma significativa la incidencia de enfermedades cardiovasculares, tanto en personas sanas como en aquellas que ya han sufrido algún tipo de enfermedad cardiovascular. Algunos consejos que recomienda son:

- **Comer sano:** abundantes frutas y verduras, cereales integrales, alimentos ricos en fibra, carnes magras, pescado y legumbres, tomar al menos 8 vasos de agua al día, poca sal, evitar alimentos ricos en sodio y alimentos azucarados y procesados.
- **Realizar ejercicio:** caminar media hora diaria.
- **No fumar**
- **Cuidar la salud:** controlar la tensión arterial, colesterol, glucosa en sangre, vigilar el peso, dormir 8 horas diarias, evitar períodos prolongados de estrés o ansiedad, la práctica de la meditación podría ser útil tanto para la prevención primaria como secundaria de la enfermedad cardiovascular.
- **Tomarse un tiempo:** tomar tiempo para cuidarse y relajarse.

Según lo anterior, y con el fin de tomar medidas de Promoción y Prevención frente a enfermedades cardiovasculares, Coomeva EPS llevará a cabo una jornada nacional de tamizaje de riesgo cardiovascular y metabólico a personas mayores de 18 años. Esta actividad tiene como fin detectar a tiempo la hipertensión, diabetes y obesidad, e invitar a la población a que se adhieran a los programas para mejorar el control de los riesgos y disminuir futuras complicaciones, adoptando prácticas y estilos de vida saludable.

Mayor información para prensa:

Carolina Pinto Gómez - Analista Nacional de Comunicaciones, Coomeva EPS.

Cel: 317 5135854