



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto de Gestión de Servicios de Salud

Red de Salud Barranco Chorrillos Surco

**DIRECCION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL - UNIDAD DE SALUD OCUPACIONAL**

## **DIA MUNDIAL DEL CORAZON - 29 DE SETIEMBRE**

El 29 de septiembre es el día que se celebra en todo el mundo el Día Mundial del Corazón. Con esto se intenta sensibilizar a la población sobre los problemas cardiovasculares, con el propósito de que con la información necesaria se logren bajar estas cifras de mortalidad en el mundo. Se destaca la importancia de promover la alimentación saludable e incrementar la actividad física regular como: caminar, correr, bailar, y disminuir las actividades sedentarias.



El incremento de las enfermedades cardiovasculares en países de ingresos bajos y medianos, donde los recursos humanos y financieros son más limitados, se ha relacionado con la globalización y la urbanización progresiva que facilitan estilos de vida poco saludables (consumo de tabaco, dietas malsanas, inactividad física y uso nocivo del alcohol).

**Hay que controlar peso, hacer ejercicios, tomar agua y comer saludablemente.**



Por lo que es muy importante se conozca, que al realizar una actividad física regular, fomentamos un "acondicionamiento cardiovascular" que a su vez permite disminuir la frecuencia cardíaca o número de pulsaciones por minuto y la presión arterial de reposo y durante el esfuerzo "mejora la reserva cardíaca de oxígeno", este acondicionamiento además permite prevenir otros padecimientos y enfermedades relacionadas a la inactividad física como la osteoporosis, el cáncer de mama y de colon, entre otras.



Al llevar a cabo una actividad física no se debe olvidar hacerlo en etapas de: 1) calentamiento, 2) entrenamiento o ejercicio y 3) de enfriamiento o relajación. La propuesta es que hagamos ejercicio al menos 30 minutos, 5 días a la semana, lo que permite:

- Reducir el riesgo de muerte prematura o súbita.
- Reducir hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
- Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a una quinta parte de la población mundial adulta.
- Disminuir el tabaquismo o ayuda a suspenderlo.
- Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.
- Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- En general mejora la calidad de vida.

***Creando un Ambiente Sano para tu Corazón....***

