

## DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

27 de septiembre de 2009



**E**l Día Mundial del Corazón que se celebra cada año el último domingo de septiembre, se creó para concienciar a la población de todo el mundo de que los ataques cerebrales (accidentes cerebrovasculares) y las enfermedades cardíacas (infartos de miocardio) son las causas principales de muertes. Cada año mueren más de diecisiete millones de personas.

Mantener el peso corporal controlado y hacer ejercicio regularmente puede reducir al máximo los factores de riesgo. Bajo el lema **TRABAJA CON CORAZÓN** se realizará un llamamiento, animando a las personas a hacer pequeños cambios que podrían significar una gran diferencia a favor de su salud y calidad de vida.

El tema general escogido este año es '**Un lugar de trabajo saludable**'. Ya que pasamos en el trabajo más de la mitad del tiempo que permanecemos despiertos, parece razonable pensar que un lugar de trabajo que fomenta hábitos saludables va a influir positivamente en la motivación para desarrollar

hábitos de vida sanos y así reducir el riesgo de muchas enfermedades incluyendo las cardiovasculares.

La Fundación Española del Corazón, da algunas recomendaciones para aplicar en el trabajo que podrían ayudar considerablemente a mejorar la salud cardiovascular.

Con los objetivos de: Salvar vidas, disfrutar bienestar personal y obtener ventajas sociales y económicas, propone algunos trucos para concebir un programa propio y crear un entorno de trabajo saludable:

(1) Alimentación sana (utilizar menos sal, evitar la comida preparada), (2) actividad física diaria, (3) decir 'no' al tabaco, (4) mantenerse en un peso adecuado, (5) informarse acudiendo a un profesional sanitario de los datos (tensión arterial, niveles de colesterol y azúcar, índice de masa corporal)

Para mayor información:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/actualidad/dia-mundial-del-corazon/dia-mundial-del-corazon-2009.html>

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/circu.htm>