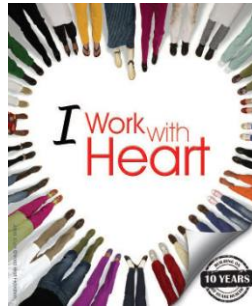




DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

26 de septiembre de 2010



EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN se celebra cada año el último domingo de septiembre. Se creó para concienciar a la población de que los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades cardíacas son las principales causas de mortalidad y promover medidas preventivas capaces de reducir su impacto. Cada año mueren debido a ello, más de 17 millones de personas.

A 10 años de su creación, el próximo 26 de septiembre se celebra una nueva edición del Día Mundial del Corazón. Sobre la base del lema del año anterior “Trabajar con corazón”, la Federación Mundial del Corazón sigue promocionando la salud en el espacio de trabajo y llama a toda la comunidad a responsabilizarse por la salud de su corazón diciendo **“Yo trabajo con corazón”**.

Se proponen unos sencillos pasos

- Ingesta de alimentos saludables
- Hacer treinta minutos diarios de ejercicio
- No fumar
- Mantener un peso saludable
- Conocer su presión arterial y los niveles de glucosa y colesterol.
- Limitar el consumo de alcohol
- Insistir en trabajar en un ambiente 100% libre de humo del tabaco
- En el lugar de trabajo, realizar el mayor ejercicio posible, intentar elegir opciones saludables de alimentos y tomarse un tiempo para el almuerzo fuera del lugar de trabajo, tener descansos regulares durante el día y conseguir momentos libres de estrés.

Para mayor información:

http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_heart_day/es/index.html

