



Día mundial del corazón

29 DE SETIEMBRE

- > El corazón es del tamaño del puño de un adulto, pero es el músculo más fuerte del cuerpo.
- > El corazón tarda aproximadamente 45 segundos en hacer circular la sangre por todo el organismo.
- > Los latidos se escuchan por la vibración de 4 válvulas que se abren y cierran mientras la sangre fluye.
- > El corazón late unas 100.000 veces al día.





¿Cuáles son las enfermedades del corazón de mayor interés?

Existen muchas enfermedades del corazón, siendo las más frecuentes:

- > Ataque al corazón o infarto de miocardio: ocurre el estrechamiento de vasos sanguíneos encargados de llevar sangre oxigenada al corazón.
- > Enfermedades cerebro vasculares: ocurre un sangrado intracerebral o por un coágulo de sangre depositado en el cerebro.
- > Hipertensión: es la presión arterial alta, y es un factor de riesgo importante para la ocurrencia de un infarto.
- > Angina de pecho: dolor de pecho provocado por la reducción del flujo sanguíneo al corazón.
- > Arritmia: es una alteración del ritmo cardíaco.
- > Insuficiencia cardíaca: cuando el corazón es insuficiente para bombear la sangre para cubrir las necesidades del organismo.

¿Cuáles son las causas de las enfermedades cardiovasculares?



Factores físicos tales como el tabaquismo, consumo elevado de bebidas alcohólicas, dieta poco saludable, estrés y la falta de ejercicio.



Enfermedades tales como hipertensión y colesterol alto que conducen a enfermedades cardíacas.





Predisposición genética a través de la historia familiar o condiciones preexistentes, como la diabetes mellitus.



La edad: a medida que envejecemos, el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares aumenta.

¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro corazón?

Cuidamos nuestro corazón con medidas tales como:

01

Cocinar y comer sano:

intenta comer 5 porciones de fruta y vegetales al día; pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados y también limitar el consumo de alimentos procesados y envasados con un alto contenido en sal, azúcar y grasa.

02

Hacer ejercicio físico:

intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa 5 veces a la semana. Todas las actividades cuentan como jugar, caminar, tareas domésticas, bailar.

03

Limitar el consumo de sustancias perjudiciales:

dejar de fumar (o no empezar a fumar) mejora tu salud y la de aquellos que te rodean.

04

Controla tu peso:

la obesidad es un riesgo cardiovascular importante. Controla tu colesterol.



¿Cuáles son las recomendaciones para una dieta saludable?

- > Lograr equilibrio calórico entre lo que comemos y gastamos, logrando un peso saludable.
- > Reducir la ingesta calórica procedente de las grasas, cambiar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans de origen animal.
- > Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- > Reducir la ingesta de azúcares libres (azúcar blanca o refinada).
- > Reducir el consumo de sal (sodio), de cualquier origen, siempre la sal consumida debe estar yodada.

¿Cuáles son las recomendaciones para una saludable actividad física en niños y jóvenes?



Los niños, niñas y jóvenes de 5 a 17 años ejercitarse como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.



La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica y se debería incorporar, al menos tres veces por semana, actividades vigorosas reforzando músculos y huesos.

¿Cuáles son las recomendaciones para una saludable actividad física en población adulta?

- > Los adultos de 18 a 64 años deberían dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa semanal, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- > La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- > La actividad puede aumentarse hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- > Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe