

Día Mundial del Corazón, 26 de septiembre de 2010

Obesidad, tabaquismo y sedentarismo, el ‘*Triángulo de las Bermudas*’ de las enfermedades cardiovasculares

- Andalucía presenta el mayor porcentaje de población con inactividad física, llegando al 75%
- Con el lema “Yo trabajo con corazón - Lugar de trabajo saludable” se intenta motivar a los empleados a tener una actitud activa hacia el cuidado de su salud cardiovascular

Sevilla, 25 de septiembre de 2010.- Las enfermedades cardiovasculares ocasionan el mayor número de muertes prematuras en Andalucía y es la primera causa de mortalidad con cifras superiores en más de tres puntos de la media en España. Las principales conductas de riesgo que provocan estos números son la obesidad, el tabaquismo y el sedentarismo.

Corregir estas conductas es el objetivo de la campaña del Día Mundial del Corazón, que celebra mañana domingo bajo el lema “*Yo trabajo con corazón - Lugar de trabajo saludable*”, y que intentará alentar y concienciar a los empleados de que se puede armonizar la jornada laboral con la práctica de hábitos de vida saludables, con una dieta sana, más ejercicio físico y nulo consumo de tabaco. “El mensaje que queremos transmitir es que estar más

sano repercute positivamente tanto a nivel personal como a nivel profesional”, apostilla el cardiólogo Miguel Ángel Ulecía, presidente de la Sociedad Andaluza de Cardiología.

Enfocar el Día Mundial del Corazón este año en el trabajo, tiene como razón principal que la mayoría de los trabajadores pasa más de la mitad de sus horas en su puesto laboral, causa principal por la que más del 75% de la población andaluza sea inactiva físicamente. Por eso, un lugar de trabajo que fomente hábitos saludables y activos puede reducir el riesgo de muchas enfermedades, “para lo que deben involucrarse las empresas, la sociedad y el Estado”.

“Esta vida sedentaria tiene como consecuencia un envejecimiento poco saludable de la población” opina el doctor Ulecía. El reciente estudio llevado a cabo por esta organización nos muestra resultados muy alarmantes: Andalucía es la comunidad con el número más alto de población obesa, con un 22%, además, los Factores de Riesgo Cardiovasculares están mal controlados, ya que sólo se controla el 24% de pacientes que sufren Hipertensión Arterial, el 56% de Diabetes Mellitus y el 51% de Dislipemias, que afectan a edades cada vez más precoces.

Con este, son ya diez años celebrando, cada 26 de septiembre, el Día Mundial del Corazón. En esta ocasión, la Federación Mundial del Corazón está instando a los gobiernos, profesionales de la salud, empleadores y personas a reducir la carga de la enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Recomendaciones para una buena Salud Cardiovascular

Recogidas en la Carta Europea sobre Salud Cardiovascular

- Nulo consumo de alcohol.
- Actividad física adecuada –al menos 30 minutos, 5 veces al día.
- Hábitos de comida saludables.
- Ausencia de sobrepeso.
- Tensión arterial por debajo de 140/190.
- Colesterol en sangre por debajo de 2mm/L (190 mg/dl).
- Metabolismo normal de la glucosa.
- Reducción del nivel de estrés

Más información:

Gabinete de Prensa de la SAC - 954 212 994

Gedi Lora – gedilora@comunicasalud.com

Paco Flores – 607 526 843 – pacoflores@comunicasalud.com