Mensaje de la Sección de Prevención y Rehabilitación de la Sociedad Cubana de Cardiología por el Día Mundial del Corazón.

Desde el año 2000, el 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón.​ La celebración de este día es una estrategia para la prevención, control y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, que continúan siendo hoy la primera causa de muerte a nivel mundial y cobran más de 17 millones de vidas cada año.

En el año 2021 este tema cobra especial importancia, dado a que la pandemia por COVID-19 ha demostrado que los pacientes que se enferman con el virus y tienen enfermedades cardiovasculares tienen mayor riesgo de complicaciones y muerte, así como de una evolución hacia un mal pronóstico de su enfermedad de base, teniendo en cuenta además, que muchos han dejado de seguir su enfermedad crónica con la estabilidad y frecuencia de tiempos anteriores. Por lo que resulta importante que no olvidemos en esta fecha, dedicar algunas palabras y algunos consejos encaminados al control de los factores de riesgo y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Es importante que busquemos alternativas para ayudar a la población sana y enferma a que “Piense en su corazón”.

Es un buen momento para insistir en la necesidad de abandonar hábitos tóxicos como el tabaquismo y el alcohol.

Promover una alimentación más sana con incremento del consumo de frutas, vegetales y la disminución de la ingestión de grasas (alimentos fritos, empanizados), bebidas azucaradas y gaseadas; así como promover el incremento de la actividad física como caminatas durante 40 a 60 minutos, al menos 4 a 5 días en semana, utilizando para ello horarios frescos y zonas preferiblemente llanas. Es importante además que utilicemos recursos para el control del estrés como los ejercicios de relajación y el empleo del tiempo libre en actividades que nos gusten como leer, bailar, cocinar u otras. No debemos descuidar el tratamiento y seguimiento de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y la dislipidemia.

Es importante que dentro las medidas epidemiológicas que debemos respetar y asumir en el momento actual, usted continue pensando en su corazón.

DrC. Lázara Mirta Pérez Yanez

Presidenta de la Sección