

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares desde las edades más tempranas. Autor: LAZ Publicado: 21/09/2017 | 06:18 pm**

## Latido joven por la vida

La creación de espacios saludables libres de humo, la práctica cotidiana de ejercicios, una nutrición equilibrada y un estilo de vida no sedentario son factores que pueden prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares desde las edades más tempranas

**Publicado: Domingo 27 septiembre 2015 | 12:28:28 am.**

**Publicado por: Mayte María Jiménez**

Las enfermedades cardiovasculares en el mundo están mostrando una tendencia a presentarse en edades cada vez más tempranas, y Cuba no escapa de ese comportamiento, aseguró a **JR** el doctor Eduardo Rivas Estany, presidente de la Sociedad Cubana de Cardiología.

En el contexto de las conmemoraciones por el Día Mundial del Corazón, este 29 de septiembre, el especialista explicó que actualmente se aprecia un incremento de las enfermedades relacionadas con este órgano vital, en personas menos adultas, desde niños hasta jóvenes.

Expresó que en el país, por ejemplo, el infarto antes se presentaba por lo general en la octava o séptima década de vida, pero ahora vemos hombres y mujeres de 30 y 40 años con problemas cardiovasculares severos y hasta con infartos.

Esto conlleva un riesgo mayor de mortalidad —precisó—, pues como es conocido, mientras más joven es la persona, más invasivo puede ser un ataque al corazón.

Por eso insistimos tanto en la labor preventiva con las nuevas generaciones, en la necesidad de que asuman

estilos de vida saludables, lejos de vicios como el tabaquismo y las drogas, actitud que evita, a largo plazo, la aparición de tales padecimientos, primera causa de muerte en Cuba y en muchas naciones del mundo, comentó.

Alertó que cada día las nuevas dinámicas de vida imponen que nos movamos menos, debido al desarrollo tecnológico, lo que condiciona que niños y jóvenes se sienten largas horas frente a las computadoras y el televisor, lo que contribuye a una vida sedentaria.

A ello se suman el estrés y las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, los trastornos de los lípidos y la alimentación inadecuada, que propician la aparición de enfermedades cardiovasculares desde edades tempranas.

El especialista recalcó el efecto negativo que tienen las enfermedades cardíacas en la sociedad y en la economía, ya que pueden presentarse cuando el individuo está en plena etapa de desarrollo social y laboral, siendo de las primeras causas de falta de productividad y de ausencia al trabajo por conceptos médicos.

Sobre la situación en Cuba para afrontar estos padecimientos, el doctor Rivas sostuvo que el país cuenta con una red nacional dedicada a la atención de estas afecciones, la cual cada año incluye cuantiosos gastos en recursos materiales y humanos.

Un aspecto importante —apuntó— lo es la rehabilitación. Señaló que esa práctica terapéutica permite que las personas aquejadas de un problema cardíaco tengan una recuperación más rápida y efectiva.

Insistió en la necesidad de crear espacios saludables a nivel de comunidad y de sociedad, que estén libres de humo y de contaminación indirecta para personas no fumadoras.

La práctica cotidiana de ejercicios, una vida saludable con dietas sanas y estilos no sedentarios, que eviten males como el sobrepeso, pueden condicionar en gran medida la aparición o no de enfermedades cardiovasculares.

El corazón es un órgano vital. Se estima que late diariamente alrededor de 100 000 veces transportando a través de la sangre los nutrientes y el oxígeno a las células, tarea sistemática y rigurosa que no admite dilación.

Anualmente más de 17 millones de personas fallecen en el planeta a causa de las enfermedades del corazón. Se espera que para el año 2030 la cifra pueda elevarse a más de 25 millones.

Como un llamado de atención a las acciones educativas y preventivas de toda la población, en el afán por elevar la calidad de vida, cada 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón.

En este propósito han de estar implicados no solo el sistema de salud, sino todos los factores que intervienen en el funcionamiento de la sociedad, este es un asunto que, como el corazón, palpita para todos.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/en-red/2015-09-27/latido-joven-por-la-vida>