

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Cuba se suma a la iniciativa mundial 25x25. Autor: Tomado de Internet Publicado: 21/09/2019 | 09:00 pm

¡Cuida tu corazón, cuida mi corazón!

Cuba se suma a la iniciativa mundial 25x25 haciendo un llamado a su población para que comprenda la necesidad de introducir cambios en el estilo de vida

Publicado: Sábado 21 septiembre 2019 | 09:07:34 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

La iniciativa 25x25 es la que propone la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation) para reducir en un 25 por ciento la mortalidad prematura por enfermedades cardiovasculares (ECV) para 2025, pues estos padecimientos constituyen un importante problema de salud a nivel global, y de manera significativa, en el mundo en desarrollo.

En el contexto del Día Mundial del Corazón —que se celebra cada 29 de septiembre—, la OMS y otras organizaciones enfatizan en la necesidad de crear entornos saludables, como estrategia necesaria para reducir los factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares, que en nuestra región provocan más de un millón y medio de fallecimientos anualmente, de los cuales el 30 por ciento ocurren en personas de 30 a 69 años.

Reducir la ingesta de sal, fomentar la alimentación saludable y la actividad física, así como prevenir el tabaquismo figuran entre las medidas que promueve el Plan de acción regional para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles, entre ellas las ECV, y deben ser las medidas que, de manera consciente, cada uno de nosotros incorpore a su rutina.

Cuba, en particular, contempla las ECV como la principal causa de muerte en el país, y asociadas a ellas los factores de riesgo más frecuentes son la hipercolesterolemia, la hipertensión, la diabetes y el incremento del

tabaquismo. Cada vez más se evidencia un incremento de estas enfermedades en personas menos adultas, desde niños hasta jóvenes.

Esos serían los factores de riesgo modificables, los que podemos manejar desde nuestra individualidad, insisten los especialistas, pues nada podemos hacer contra los antecedentes patológicos familiares ni el envejecimiento, por ejemplo, que ocasiona la aparición de la aterosclerosis, entendida como la enfermedad de obstrucción de las arterias. Esta es, precisamente, la principal causa que origina las cardiopatías isquémicas, una de las enfermedades más frecuentes, junto a las insuficiencias cardíacas, los trastornos del ritmo, las valvulopatías, las cardiopatías congénitas, entre otras.

Los estudios refieren que los hombres tienen mayores probabilidades de padecer cardiopatías isquémicas a edades más tempranas que las mujeres, que contamos con la protección de los estrógenos hasta después de la menopausia.

Aunque nuestro sistema de salud tiene como potencial incomparable su control mediante la prevención primaria, y pueden surgir iniciativas políticas e intervenciones basadas en la comunidad para cambiar patrones de dieta, la prevención de los padecimientos, en especial los asociados al corazón, siempre será la mejor vía para enfrentarlos.

Cuba hacia 25x25

Cuba se suma a la iniciativa mundial propuesta por la OMS y la Federación Mundial del Corazón y lo hace a través de un llamado a su población para que comprenda la necesidad de introducir cambios en el estilo de vida.

A nivel nacional, en nuestro país contamos con una red dotada de medios diagnósticos y terapéuticos para atender dolencias de ese órgano, la cual incluye desde los medicamentos hasta la revascularización quirúrgica coronaria y el tratamiento intervencionista coronario percutáneo. Sin embargo, aun cuando sepamos que tenemos derecho a una atención médica gratuita, debemos primero pensar en evitar, a toda costa, llegar a necesitar hospitalización o, en casos extremos, una intervención quirúrgica.

En este año el lema es Mi corazón, tu corazón, y tiene como objetivo esencial crear una comunidad global de «héroes del corazón», conformada por quienes trabajen para vivir una vida más larga, mejor y saludable.

Para ello, deben comprometerse a contribuir con la alimentación sana de sus familias, a incentivar en sus hijos la realización de ejercicio físico y controlar sus niveles de colesterol y azúcar en sangre.

Se insiste además en la urgencia de que las administraciones fomenten políticas que favorezcan la existencia de condiciones saludables en el entorno laboral.

¿Cuánto puedes cuidar tu corazón? ¿Por qué no lo estás haciendo? ¿Hasta dónde crees que puedes llegar?

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/en-red/2019-09-21/cuida-tu-corazon-cuida-mi-corazon>