

## UN CORAZÓN JOVEN Y SANO DISMINUYE LA POSIBILIDAD DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

- *Cada año mueren 17.5 millones de personas a causa de las enfermedades cardíacas*
- *“¿Qué tan joven es tu corazón?” es el enfoque de la campaña de prevención para el Día Mundial del Corazón 2006*
- *Fundamental mantener nuestro corazón joven y sano para disfrutar de mejores condiciones de vida, aseguran especialistas*

México, DF, a 30 de agosto de 2006.- Anualmente, mueren 17.5 millones de personas en todo el mundo debido a diversos factores como la inactividad física, la alimentación inadecuada y el tabaquismo, las cuales son las causas más frecuentes de enfermedad cardíaca y de accidente vascular cerebral. Es por este motivo que **"El Día Mundial del Corazón 2006"** está destinado a dejar un mensaje aleccionador que llegue a toda la población en México.

La falta de control en estos factores de riesgo y el estilo de vida poco saludable de la población se incrementa día con día en nuestra sociedad, pero lo más alarmante es que esto alcanza en forma temprana a niños y adolescentes.

Bajo el lema **“Un corazón para toda la vida”**, los integrantes de la Federación Mundial del Corazón organizan desde hace seis años, en más de 100 países, el Día Mundial del Corazón. El objetivo durante la celebración de esta fecha, es incrementar la conciencia pública de los riesgos y promover las medidas preventivas para reducir la enfermedad cardiovascular, destacando la importancia de un estilo de vida saludable. De tal forma que los niños, los adolescentes y los adultos vivan mejor y por más años. Cada año se enfoca en un tema específico y alrededor del mundo se realizan actividades que incluyen caminatas, maratones, juegos y sesiones de gimnasia.

En conferencia de prensa, el Dr. Juan Verdejo Paris, Secretario de la Sociedad Mexicana de Cardiología (SMC), resaltó que concientes de la gran importancia de preservar la salud cardiovascular en la población de nuestro país, la SMC y la Asociación Nacional de Cardiólogos de México (ANCAM), en alianza con AstraZeneca, Cordis, MSD, y Sanofi-Aventis, han unido esfuerzos para celebrar el **Día Mundial del Corazón 2006**, que en esta ocasión orientará su campaña preventiva con el lema **“Que tan joven es tu corazón”**.

“Celebramos el Día Mundial del Corazón para alentar al público a que lleve un estilo de vida saludable y reduzca así el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular por medio de la supresión del tabaquismo, la práctica del ejercicio físico, una nutrición sana y realizando un control de peso entre otras medidas”, explicó el Dr. Verdejo Paris.

Agrego que el envejecimiento es uno de los factores de riesgo cardiovascular más importantes, y el sedentarismo contribuye significativamente a las principales complicaciones relacionadas con la edad, particularmente la obesidad, la diabetes mellitus y la hipertensión arterial.

"La calidad de vida en la tercera edad depende de la inversión en salud que se haga desde la niñez para así poder disfrutar de condiciones más saludables. Las buenas noticias son que la actividad física activa, una dieta saludable y la suspensión del tabaco, pueden prevenir ataques cardíacos y cerebrales. Con estas medidas, ayudaremos a que nuestro corazón envejezca a un ritmo más lento", destacó el médico.



Por su parte, el Dr. Mauricio López Meneses, Vocal del Capítulo de Epidemiología y Prevención de la SMC, resaltó que de acuerdo con la información estadística nacional, destaca la prevalencia de la hipertensión arterial (30.05%), de diabetes mellitus (10.75%), hipercolesterolemia con cifras de más de 200mg (43%), de obesidad (24.4%), y de sedentarismo entre 65 y 80 por ciento.

Al hacer referencia sobre la epidemiología de las enfermedades cardiovasculares en México, el Dr. López Meneses explicó que el beneficio de prevenir un evento cardiovascular es mayor que el que se obtiene por atenderlo de manera oportuna y adecuada. "Fomentar la cultura de la prevención cardiovascular, sin duda es lo que ha demostrado los mejores resultados".

En tanto, el Dr. José Luís Cervantes Escárcega, Coordinador del Capítulo de Epidemiología y Prevención de la SMC, señaló que la inactividad física contribuye significativamente al envejecimiento del corazón, lo que afecta en el desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión. "De acuerdo con la Secretaría de Salud, el sedentarismo y los cambios en los hábitos dietéticos son los responsables de la elevada prevalencia de la obesidad, que en México es superior al 40%. Actualmente, se utiliza la medición de la cintura abdominal como un marcador de riesgo, y de este manera, los hombres con un perímetro abdominal superior a 90 centímetros y las mujeres con un perímetro superior a 80 centímetros, triplicarán su riesgo de sufrir una enfermedad de origen cardiovascular".

Por último, el Dr. Pedro García Velázquez, Coordinador del Capítulo de Epidemiología y Prevención de la SMC, anunció que habrá una serie de actividades que se llevarán a cabo en el marco del "**Día Mundial del Corazón**", a celebrarse el próximo 24 de septiembre.

Informó que se realizarán detecciones gratuitas de factores de riesgo cardiovascular en adultos con riesgo consistente, mediciones de glucosa y colesterol en sangre, mediciones de presión arterial sistémica, mediciones de circunferencia abdominal, peso y estatura.

Además de las detecciones, se realizarán seminarios académicos para médicos de contacto primario y personal de atención a la salud, concursos de fotografía y dibujo, y para lograr un interés mayor de la población en una vida saludable, se llevarán a cabo conferencias de especialistas sobre diversos tópicos relacionados con las enfermedades del corazón, nutrición saludable y actividad física.

Para cerrar las actividades, el domingo 24 de septiembre se llevará a cabo una caminata con pacientes cardiopatas, cuya finalidad es difundir la práctica de ejercicio y un estilo de vida saludable como la mejor opción para prevenir las enfermedades cardiovasculares.

