

## LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (ECV) SON UNA DE LAS MAYORES CAUSAS DE MUERTE

El 80% de las enfermedades cardiovasculares podría prevenirse con hábitos saludables y con la detección precoz de los factores de riesgo de los pacientes asintomáticos, realizando chequeos especializados en salud cardiovascular y optimizando el tratamiento y control del paciente con patología asociada.

El corazón es el órgano más importante de todo el cuerpo humano y el encargado de impulsar la sangre a través de todo nuestro sistema.

Trabaja sin parar, se contrae más de 100.000 veces al día, pesa cerca de 350 gramos y tan solo usa para sí mismo el 5% de toda la sangre que bombea para otros órganos.

Pero no solo es fuerte y poderoso, también es muy frágil y por ello es que debemos prestarle atención y cuidados.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad y morbilidad en las sociedades desarrolladas. Los factores que las desencadenan son, fundamentalmente, la hipertensión arterial, las alteraciones metabólicas (glucosa y colesterol), el sobrepeso, el sedentarismo, el estrés, la contaminación y el tabaquismo.

La cantidad de personas que fallecen cada año debido a E.C.V. se ubica alrededor de los 18 millones.

Mantener el corazón sano requiere de tu colaboración así que te invitamos para que aproveches este 29 de septiembre para comenzar con estos cambios y también a que nos ayudes a transmitir el mensaje para crear conciencia de los beneficios de cuidar el corazón.

La mejor forma de luchar contra la enfermedad cardiovascular es evitar que aparezca y la prevención se basa en una buena información.

## CORPORACIÓN MÉDICA SANATORIO Y EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

En Corporación Médica Sanatorio nos dedicamos a brindar día a día una atención personalizada de baja, mediana y alta complejidad, tanto en forma ambulatoria como a través de los servicios de emergencia, internación general, unidades de cuidados especiales e intensivos con un compromiso permanente con el cuidado integral del paciente. Contamos con equipo de excelentes profesionales en el área cardiovascular en capacitación constante lo cual, sumado al equipamiento de última generación, permite desarrollar un plan preventivo, un diagnóstico más certero y un tratamiento adecuado de todas aquellas ECV.

### USÁ EL ❤️ EL 29 DE SEPTIEMBRE

Visitá [webcorporacion.com.ar/corazon](http://webcorporacion.com.ar/corazon) para obtener consejos e información sobre el día mundial del corazón.

## Te Cuidamos

### Turnos y consultas

☎ 4754-7500    📞 11 6384-2166



f Facebook    @ Instagram    in LinkedIn

[www.webcorporacion.com.ar](http://www.webcorporacion.com.ar)

 **Corporación  
Médica Sanatorio**

 **Corporación  
Médica Asistencial**



**DÍA  
MUNDIAL  
DEL CORAZÓN**  
29 SEP



**USÁ EL ❤️**

 **Corporación  
Médica Sanatorio**

 **Corporación  
Médica Asistencial**



## ♥ DECÁLOGO PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE ♥

♥ **Practicá una alimentación cardiosaludable equilibrada y variada.** Recordá: sal, azúcares y alcohol sólo en pocas cantidades.

♥ **Dedicá 30 minutos diarios a ejercitar tu cuerpo.** Elegí el ejercicio que más se adapte a tu condición física.

♥ **No fumes.** Aún fumando poco, se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales.

♥ **Controlá tu peso.** Controlá tu Índice de Masa Corporal (IMC) y tu perímetro abdominal a nivel del ombligo.

♥ **Controlá tu tensión arterial.** Verificá anualmente que tu tensión se mantenga por debajo de 140/90 mmHg.

♥ **Revisá tus niveles de colesterol y glucosa.** La mejor manera de mantenerlos controlados es seguir una dieta sana y hacer ejercicio.

♥ **Descansá.** Dormir las horas necesarias para el descanso de tu cuerpo disminuye el riesgo de padecer enfermedades.

♥ **Conocé tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida.** Acudí a tú médico con un examen físico y tus antecedentes personales y familiares.

♥ **Compartí tus dudas y problemas.** Intercambiar experiencias te permite aprender y dar ejemplo para que otras personas se interesen por cuidar su corazón.

♥ **Aprendé a controlar tu estrés y ansiedad.** El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón.

Visitá [webcorporacion.com.ar/corazon](http://webcorporacion.com.ar/corazon) para obtener consejos e información para llevar una vida sana.

### ¿SABÍAS QUE...?

Bajar solo un gramo de sal en el consumo diario de toda la población evitaría que se produzcan unos 20.000 eventos cardiovasculares y cerebrovasculares por año.

En Argentina se consumen entre 12 y 13 gramos de sal por habitante por día, más del doble de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

### ¿SABÍAS QUE...?

El ejercicio físico reduce la posibilidad de desarrollar diabetes o retrasa su aparición. En Argentina, 1 de cada 10 mujeres es diabética, y la tendencia es que esta proporción siga en aumento.

### ¿SABÍAS QUE...?

Los individuos con un perfil de riesgo cardiovascular óptimo (TA 120/80, no fumadores, colesterol total menor a 180 mg/dl, no diabéticos) tienen una expectativa de vida de 10 años o más comparados con adultos de la misma edad con dos o más factores de riesgo cardiovascular.