


# 29 de septiembre - Día Mundial de la Salud Cardiovascular

El 29 de septiembre es el Día Mundial de la Salud Cardiovascular que tiene como objetivo concientizar sobre las enfermedades cardiovasculares y promover medidas de prevención, control y tratamiento.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en todo el mundo y la Argentina no es la excepción. Según un informe realizado en base a las estadísticas vitales de la Dirección de Estadísticas e Información en Salud (DEIS), durante el año 2021, una de cada tres muertes fueron de origen cardio o cerebrovascular.

Uno de los factores de riesgo modificables que explica gran parte de esta carga de enfermedad es la hipertensión arterial (HTA). Su prevención, diagnóstico y tratamiento requieren de un trabajo complejo articulado entre múltiples actores. Otros factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cerebrovasculares son la diabetes y las dislipemias, por lo que también son importantes las medidas de prevención y control de estas enfermedades. Medidas de prevención, control y tratamiento de la hipertensión arterial, la diabetes y las dislipemias:

- 1) Controles clínicos:** realizar controles regulares de la hipertensión, la glucemia y el perfil lipídico. Controlar que estos estén en los valores adecuados aún más si existieran antecedentes familiares de estas enfermedades.
- 2) Alimentación:** tanto la prevención como el tratamiento de la hipertensión arterial, la diabetes y las dislipemias, requieren una dieta saludable rica en fibra, vitaminas, minerales y grasas insaturadas que podrán encontrarse en alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y pescado, frutos secos, lácteos descremados y aceites vegetales en cantidades moderadas. Por otro lado, deberán disminuirse al mínimo los alimentos que aporten los llamados nutrientes críticos como el sodio que se encuentra en la sal de mesa y en alimentos ultraprocesados en forma de aditivos, las grasas saturadas y el azúcar que también se encuentran en ultraprocesados como galletitas, snacks, bebidas gaseosas, productos de bollería o panadería, golosinas, etc.
- 3) Tratamiento farmacológico:** en caso de que la patología ya esté diagnosticada, será necesario llevar a cabo el tratamiento farmacológico correcto para controlar los valores clínicos ya sea de glucemia, tensión arterial o perfil lipídico. Esto debe ir acompañado necesariamente de las medidas dietoterápicas adecuadas para potenciar el tratamiento y mejorar sustancialmente el estado de salud.
- 4) Tabaquismo y consumo de alcohol:** dejar de fumar reduce significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y será un factor importante para que el tratamiento sea efectivo. El alcohol puede subir la presión arterial. También aporta calorías adicionales, lo que puede causar aumento de peso.



**5) Sueño y estrés:** dormir de 7 a 9 horas cada día y mantener buenos hábitos de sueño es importante para la salud cardiovascular ya que el descanso está implicado en el desarrollo óptimo del organismo a lo largo del día. Dormir bien además puede ayudar a reducir el estrés que está relacionado al aumento de la presión arterial.

**6) Realizar actividad física de forma regular:** moverse diariamente ayuda a mejorar la circulación, fortalece el corazón, ayuda a mantener un peso saludable, disminuir el colesterol y la presión arterial.

**7) Mantener un peso saludable:** el sobrepeso y obesidad pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Esto se debe principalmente a que están relacionados con otros factores de riesgo de enfermedades del corazón, incluyendo niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre, presión arterial alta y diabetes. Controlar su peso puede reducir estos riesgos

La mayoría de estas medidas para la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares pueden realizarse incorporándolas poco a poco en la rutina diaria, generando de esta manera un estilo de vida que promueva la salud en general, disminuyendo el riesgo del desarrollo de estas enfermedades tanto en personas adultas como en niños.