EN EL MARCO DE LA SEMANA DE LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIO VASCULARES, EL IDSN ENTREGÓ RECOMENDACIONES SALUDABLES

El Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN) se unió a la comunidad internacional para conmemorar el Día Mundial del Corazón y la Semana de la prevención de las enfermedades Cardio – Vasculares. Según los profesionales del área, se trata de aumentar el conocimiento y la conciencia ciudadana, acerca del impacto negativo de las enfermedades cardiovasculares y la importancia de tomar mejores decisiones para mantener un corazón sano, esto a partir de la práctica de estilos de vida saludable, prevención y control de factores de riesgo, creación de entornos saludables y adherencia al tratamiento médico indicado; este año con el lema "Usa tu corazón, toma mejores decisiones".

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades cardiovasculares – ECV- son la principal causa de muerte en el mundo y en la Región de las Américas. En 2017 las ECV causaron aproximadamente 17,8 millones de muertes en todo el mundo. En Colombia, las enfermedades cardiovasculares son las primeras causantes de muerte y se sitúan dentro de las diez primeras causas de años de vida saludable perdidos (informe AVISA-2017). Entre los factores de riesgo asociados a estas muertes y discapacidad se encuentran: la presión sistólica elevada, alimentación poco saludable, índice de masa corporal elevada, tabaquismo, glucosa en sangre elevada y la contaminación del aire.

Profesionales de la Dimensión de Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles del IDSN entregaron las siguientes recomendaciones para evitar las afectaciones por enfermedades Cardio-Vasculares:

- Consuma alimentos frescos y variados, como lo indica el plato saludable de la familia colombiana.
- Para una buena digestión y prevención de enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para mantener un peso saludable reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.

La práctica de estilos de vida saludables evitará los factores de riesgo frente a las enfermedades Cardio-vasculares (ECV), como: la práctica de actividad física, evitar el consumo de tabaco, controlar los factores que producen estrés, reducir la ingesta de alcohol, realizar un efectivo control de la presión arterial, mantener bajos niveles de azúcar en sangre para evitar la diabetes. De esta manera, se podrá ayudar a evitar muertes y discapacidades secundarias a las complicaciones como las ECV.

OFICINA DE COMUNICACIONES IDSN
#LaCuraSoyYO
#IDSNEstáContigo
www.facebook.com/idsnpage
www.idsn.gov.co