



Mirada y Proj

Ciclo de charlas para prevenir
enfermedades
cardiovasculares

16/9/16, 10:26:36 BUENOS AIRES, septiembre 16: Durante septiembre, en las Estaciones Saludables de la Ciudad se podrá conocer cómo funciona el corazón y la manera de cuidarlo. Consejos básicos y cronograma de horarios.

#Salud



Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de alteraciones que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Entre ellas se encuentran la cardiopatía coronaria, el accidente cerebro-vascular (ACV), las cardiopatías congénitas y reumáticas y la insuficiencia cardíaca.

Según la Dirección General de Estadística y Censos del Gobierno porteño, en los últimos dos años causaron el 26% de las muertes registradas en la Ciudad. Y si miramos el mapa a nivel mundial, constituyen el principal motivo, con alrededor del 30% de las defunciones totales.

El estrés, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y mantener niveles

elevados de colesterol, azúcar en sangre y presión arterial son factores que aumentan el riesgo de padecer este tipo de afecciones.

La buena noticia es que se pueden prevenir generando hábitos de vida saludables. Se debe tener la consciencia y la constancia de visitar al médico en forma periódica para realizarse controles de salud. De esa manera, se puede detectar cualquier anomalía y prevenir a tiempo.

Además, se recomienda realizar actividad física y acompañarla con una alimentación saludable, baja en sal, grasas y azúcar. Este hábito es elemental para mantener el cuerpo sano y evitar muchas más enfermedades que las del corazón.

Otro de los consejos es no fumar y evitar la exposición pasiva al humo del tabaco; algo que también afecta y casi no se tiene consciencia. Por último, es fundamental no automedicarse. En la actualidad, el ritmo acelerado con el que se vive posiciona a Internet como la principal fuente de consulta, en reemplazo de la visita al profesional.

En cualquier Hospital o Centro de Salud porteño se pueden realizar los controles médicos necesarios para la detección temprana de anomalías en el sistema cardiovascular.

Durante septiembre, la Ciudad brindará charlas gratuitas en las Estaciones Saludables sobre cómo cuidar del corazón. Además, los nutricionistas estarán a disposición para ayudar a implementar un estilo de vida saludable e invitarlos a liberar energías en las múltiples propuestas de actividad física que hay en las Estaciones Saludables fijas.

Cronograma

Rosedal (Iraola y Av. Sarmiento)

Jueves 15, 17 horas. Miércoles 21, 10 horas. Sábado 24, 16 horas. Miércoles 28, 10 horas.

Lago de Palermo (Andrés Bello casi esquina Tornquist)

Martes 20, 10:30 horas. Viernes 23, 10:30 horas. Sábado 24, 11 y 16:30 horas.
Domingo 25, 11 horas.

Plaza Sudamérica (Av. Piedrabuena y Av. F. de la Cruz.)

Viernes 16, 10:30 horas. Miércoles 28, 10:30 horas.

Parque Indoamericano (Av. Castañares y Av. Escalada)

Domingo 18, 12 horas. Domingo 25, 15:30 horas.

Parque Chacabuco (E. Mitre y Av. Asamblea)

Miércoles 21, 10 y 16 horas. Domingo 25, 12 horas.

Parque Centenario (Antonio Machado y Leopoldo Marechal)

Jueves 15, 10 horas. Domingo 18, 16:30 horas. Domingo 25, 12 y 16:30 horas.
Martes 27, 16 horas.

Plaza Rubén Darío (Av. Del Libertador y Dr. Luis Agote)

Jueves 15, 9:30 horas. Miércoles 21, 18 horas. Jueves 22, 18 horas. Viernes 23,
9:30 horas. Sábado 24, 11 y 17 horas.

Parque Patricios (Patagones y Monteagudo)

Domingo 18, 15 horas. Lunes 19, 16:30 horas. Jueves 22, 16:30 horas. Sábado
24, 12 horas. Martes 27, 10:30 horas.

Parque Saavedra (Av. García del Río y Av. Melián)

Miércoles 14, 9 horas. Viernes 23, 10:30 y 16:30 horas. Domingo 25, 16 horas.

Parque Avellaneda (Av. Lacarra y Av. Bilbao)

Domingo 18, 15 horas. Martes 20, 16 horas. Jueves 22, 16 horas. Martes 27, 10:30 horas.

Parque Los Andes (Av. Dorrego y Av. Corrientes)

Domingo 18, 16 horas. Martes 20, 11 y 17:30 horas. Martes 27, 11 horas.
Sactas

Miércoles 21, 11 horas. Miércoles 28 , 11 horas.

Es importante generar conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio o el accidente cerebrovascular, fomentando hábitos de vida saludable.