



En nuestro país el 28 % de todas las muertes registradas tienen como causa las Enfermedades Cardiovasculares. Los infartos y Accidentes Cerebrovasculares provocan la mayoría de los fallecimientos, según el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

La Sociedad paraguaya de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (SPC y CC) y su brazo para la comunidad ***la Fundación Ayuda al cardíaco (FAC)*** con su gran compromiso social se suma en el marco del **Día Mundial del Corazón (29 de Septiembre)** a la campaña **“Mi corazón, tu corazón. Prometo que...”** para concienciar a la población en general sobre la necesidad de incorporar hábitos saludables para evitar y/o reducir los Factores de Riesgos como: la Hipertensión Arterial, Diabetes, Obesidad, Sedentarismos y la elevación del colesterol y triglicérido que se llaman Dislipidemias que incrementan las enfermedades cardiovasculares, incluidas las enfermedades cardíacas (Infarto del Miocardio, Insuficiencia Cardíaca) la Muerte súbita y los Accidentes Cerebrovasculares.

En nuestro país están presentes en la población adulta, la obesidad en un 34,8% y el sobrepeso 22,8%, asimismo son preocupantes las cifras crecientes de obesidad en niños y jóvenes. El Sedentarismo es del 75%, el bajo consumo de frutas y verduras alcanza niveles del 84%, el tabaquismo afecta al 14% y de la población adulta y el 51% consume bebidas alcohólicas.

En Paraguay, la hipertensión es un importante problema de salud pública, de hecho, es el país del MERCOSUR con prevalencia más alta llegando a un 45,8% de hipertensos. La tasa de muerte por Diabetes 16,1 por 100.000 habitantes el cual es la mas alta de la región.

Por todo esto vayamos a la acción:

Hace una simple promesa de mi corazón, de tu corazón, porque todo es nuestro corazón. Si hacemos unos pequeños cambios en nuestras vidas, todos podemos tener vidas más largas, mejores y más sanas para nuestro corazón. Se trata de decirse a sí mismo y a las personas que te importan:

“¿Qué puedo hacer ahora para cuidar de MI CORAZÓN... y TU CORAZÓN?”

Así que este Día Mundial del Corazón es tu oportunidad de hacer una promesa ... Una promesa de cocinar y comer de forma más sana, de hacer más ejercicio y alentar a tus hijos a ser más activos, de decir no a fumar y de ayudar a tus seres queridos a dejarlo.

Solo di... **Prometo que voy a....**

- ✓ **Reducir las bebidas y los jugos de fruta azucarados** – en su lugar, elegiré agua o zumos no azucarados
- ✓ **Voy a sustituir los dulces por fruta fresca** como una alternativa saludable
- ✓ **Intentar incluir en mi dieta 5 porciones de frutas y verduras al día**
- ✓ Consumir bebidas **alcohólicas dentro de los límites recomendados**
- ✓ Trata **de limitar los alimentos procesados y envasados** que a menudo son altos en sal, azúcar y grasa
- ✓ **Reducir las frituras y las grasas.**
- ✓ **Controlarme la Presión Arterial**
- ✓ **Hacerme análisis de sangre, para ver cuánto tengo de Glicemia, Colesterol y Triglicéridos. C**
- ✓ **Hacer más ejercicios.**

Nunca es demasiado tarde para tomar la decisión correcta para con nosotros mismos.



Dra. Luz Cabral Gueyraud

Presidente SPC y CC



SOCIEDAD INTERAMERICANA DE CARDIOLOGIA