

[Brigada Médica Cubana en Jamaica](#)

Etiquetas

[Corazón](#)

[colaboración médica cubana](#)

[Jamaica](#)

Prevención de las enfermedades del Corazón

Desde la Brigada Médica Cubana (en la Parroquia de Saint Thomas , Jamaica), los colaboradores de la Salud en esta nación resaltan el Día "Mundial del Corazón".

Efemérides que se celebra cada 29 de septiembre desde el año 2000, cuando la Federación Mundial del Corazón, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) designara la efemérides, con el objetivo de concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo. Los infartos de miocardio cobran más de 17 millones de vidas al año. Y se estima que la cifra ascenderá a 23 millones para el año 2030.

Una gran proporción de estas muertes podría evitarse, con una alimentación saludable que reduzca el consumo de sal, con ejercicio físico y evitando el consumo de tabaco.

Principales enfermedades que afectan al corazón:

Existen muchas enfermedades o afecciones del corazón, aunque las más comunes son:

- Ataque al corazón o infarto de miocardio: se caracteriza por el estrechamiento de los vasos sanguíneos encargados de llevar sangre al corazón.
- Hipertensión: es la presión arterial alta, y se trata de uno de los mayores riesgos de padecer un infarto.
- Angina de pecho: es un tipo de dolor de pecho provocado por la reducción del flujo sanguíneo al corazón.
- Arritmia: es una alteración del ritmo cardiaco.
- Insuficiencia cardiaca: sucede cuando el corazón no es capaz de bombear la sangre suficiente para cubrir las necesidades del organismo.

¿Cómo cuidar tu corazón?

La OMS pretende convencer a las personas en todo el mundo de que se puede hacer un cambio positivo y cuidar tu corazón y el de tus seres queridos, con un compromiso para nuestra salud.

[View PDF](#)