

Día Mundial del Corazón

29 de septiembre



"Usa el corazón para cada corazón".

Cada año, el 29 de septiembre, es conmemorado el **Día Mundial del Corazón**, actividad promovida por la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, con la intención de crear conciencia en la prevención y cuidados de nuestro propio **corazón** y del **corazón de** nuestros familiares, amigos y conocidos que nos rodean.

Algunos consejos para mantener nuestra salud cardiaca:

1. Ejercicio por lo menos tres veces por semana
2. Evita el tabaco. El tabaquismo causa diversos daños al organismo, entre ellos el deterioro de las arterias. ...
3. Comer una dieta baja en grasa, sal y colesterol
4. Controla tu estrés.
5. Mantener el peso corporal bajo control
6. Consumir alimentos con Omega 3

Cuidando tus encías estás cuidando tu corazón

La periodontitis ha demostrado tener relación con las enfermedades cardiovasculares tales como cardiopatía coronaria (infarto de miocardio), enfermedad cerebrovascular (ictus), enfermedad vascular periférica y hipertensión arterial (presión elevada).

Las enfermedades de las encías son un conjunto de patologías infecciosas causadas especialmente por el acúmulo de placa bacteriana (biofilm oral) que afecta a los tejidos de soporte del diente y tienen una elevada prevalencia:

Actividades practicadas el día mundial del corazón

- Promover el diagnóstico precoz, el adecuado tratamiento, control y rehabilitación de estas enfermedades
- Jornadas de evaluación del riesgo cardiovascular.
- Capacitación en Resucitación Cardíaca Básica en lengua de señas.
- Adopción de estilos de vida saludables
- Corazones en Movimiento.
- Jornada comunitaria de promoción de salud.
- Taller: Ponedle ♥ a la picada balanceada del mundial.
- Promoción de Alimentación Saludable.

LEMA 2022: Cada año, el día Mundial del Corazón se centra en un lema, y este 2022 el lema es el siguiente "Usa el corazón para cada corazón".

Sitio de referencia

<https://www.perioexpertise.es/uploads>