



Ante la celebración del Día Mundial del Corazón el pasado 29 de septiembre

EL CECOVA SOLICITA REFORZAR LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y LA PREVENCIÓN PARA FRENAR EL AUMENTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante, solicitan, ante la celebración de este pasado sábado, 29 de septiembre, del Día Mundial del Corazón, que las administraciones públicas refuercen las políticas de prevención y educación para la salud para frenar el incremento del número de víctimas mortales de las enfermedades cardiovasculares, cuyo principal factor de riesgo es la obesidad.

Desde el CECOVA queremos aprovechar esta celebración para destacar el papel educador de la Enfermería Escolar para vigilar la alimentación sana y fomentar hábitos saludables en el entorno educativo y evitar conductas sedentarias y la ingesta de grasas y azúcares en los escolares que puedan degenerar en dolencias graves durante la edad adulta. El objetivo de ello es potenciar la salud cardiovascular de los más jóvenes aprovechando la dieta mediterránea y concienciar a toda la población sobre las pautas preventivas contra la enfermedad que más mortalidad provoca en los países occidentales.

Desde el año 2000, la Federación Mundial del Corazón, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Unesco, designaron esta fecha como el primer Día Mundial del Corazón y desde entonces se celebra en todo el mundo de manera coordinada a través de eventos y actividades. Este año el lema elegido es *Mi corazón, su corazón*, con el que se ha querido concienciar a todas las personas de la necesidad de crear hábitos de vida saludables para ellos y su entorno.

El gran objetivo de este Día, que se celebra en más de 100 países diferentes, es concienciar sobre enfermedades cardiovasculares, ya que cada año el accidente cardiovascular o el infarto de miocardio se cobran 17,1 millones de vidas en todo el mundo.

Las enfermedades cardiovasculares, las relacionadas con el aparato circulatorio y el corazón causan en España una de cada tres muertes, tantas como el cáncer. La reducción de esta importante cifra de víctimas requiere que los hombres se sometan a chequeos médicos periódicos a partir de los 45 años y las mujeres a partir de los 65, cuando su riesgo de sufrir un accidente vascular comienza a crecer.

La prevención de los accidentes cardiovasculares debe basarse en el abandono del tabaco, el mantenimiento de una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea, la práctica de deporte y el alejamiento de las situaciones de estrés. Beber mucha agua, no abusar del café y hacer ejercicio con regularidad son medidas que ayudan a prevenir este tipo de dolencias.