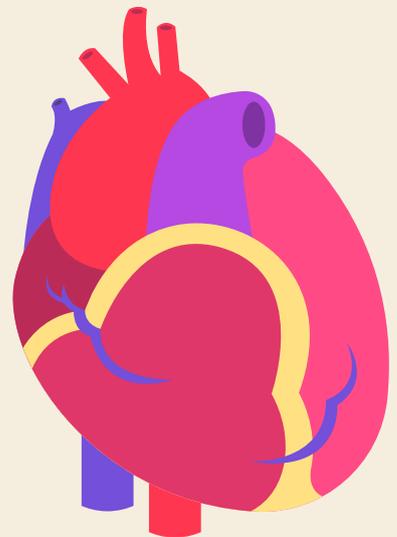




29 DE SETIEMBRE

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

El Día Mundial del Corazón se celebra cada año el 29 de septiembre para aumentar la conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV), que siguen siendo la principal causa de muerte a nivel mundial. **En 2024, el lema es "Usa el corazón para actuar"**, destacando la importancia de tomar medidas concretas para mejorar la salud cardiovascular, no solo para uno mismo, sino también para nuestras comunidades y el mundo en general.



OBJETIVOS:



Promover la acción consciente



Influir en las políticas públicas



Empoderar a las comunidades

DATOS CLAVES:

- **Las enfermedades cardiovasculares** causan más de **18 millones de muertes cada año**, lo que representa aproximadamente el **31% de las muertes globales**.
- **El 80% de las muertes prematuras** por enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir adoptando un estilo de vida saludable.

ACCIONES QUE PUEDES TOMAR HOY:



Alimentación saludable: Aprovecha las opciones saludables en el comedor y reduce el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y sodio. Opta por frutas, verduras y granos integrales, que ayudan a mantener un corazón sano.



Actividad física: Si tu trabajo implica estar sentado muchas horas, intenta moverte cada 30 minutos. Una caminata rápida en la oficina o usar las escaleras en lugar del ascensor son excelentes maneras de mejorar la circulación y mantener el corazón activo.



Manejo del estrés: El estrés crónico puede afectar tu corazón. Aprende a identificar las señales de alerta y toma descansos cuando sea necesario. Participa en las actividades de bienestar que la empresa ofrece, como clases de relajación o pausas activas.



Dejar de fumar: El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón.



Chequeos médicos regulares: Monitorear la presión arterial, los niveles de colesterol y azúcar en sangre de manera periódica.

“Usa el corazón para actuar”
¡Actúa hoy para tener un corazón más sano y un futuro más saludable!