



# JORNADA CUIDA TU CORAZÓN, CUIDA TU VIDA

El 24 de septiembre en las instalaciones de la E.S.E Carmen Emilia Ospina Sede Canaima, se realizó la brigada de salud cuida tu corazón, cuida tu vida.

Esta Jornada hace parte de las distintas actividades que se desarrollaron desde la Fundación Universitaria Navarra, con el propósito de conmemorar el día mundial del corazón, que se celebra el 29 de septiembre según lo designado por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud.





Cuida tu corazón, cuida tu vida, es una iniciativa liderada por el área de Proyección Social y el Programa de Enfermería de UNINAVARRA, que busca promover el cuidado de la salud, hábitos y estilos de vida saludables para prevenir el riesgo cardiovascular. Con una sesión de aeróbicos, charlas sobre alimentación saludable y la importancia de conocer el índice de masa corporal, se logró abarcar a la población circulante en la E.S.E CARMEN EMILIA OSPINA en el barrio Canaima.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el planeta, enfermedades que pueden estar originadas por distintos factores como: la obesidad, el tabaquismo, la diabetes, la presión arterial alta, la contaminación del aire o patologías genéticas, por lo que según expertos cualquier persona podría padecer de este tipo de afecciones, quizás sin notarlo, por lo tanto se hace fundamental realizar estas actividades que promuevan la prevención de estos padecimientos.

Aunque existen factores de riesgo que no podemos cambiar, como por ejemplo la edad, la historia familiar o la genética, podemos incluir pequeñas acciones que traerán grandes beneficios a la salud, entre ellas: tener una alimentación balanceada, reducir el consumo de alcohol, no fumar, evitar el estrés y realizar algún tipo de actividad física, sin duda alguna implementar estos hábitos de vida saludable en la rutina diaria puede disminuir significativamente el riesgo cardiovascular.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el planeta.

