

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... HAZ UN FAVOR CARDIOSALUDABLE

Como sabes, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestro país. El estilo de vida contribuye a esta epidemia, y lo podemos modificar.

Desde Cruz Roja nos unimos a la iniciativa de la Fundación Española del Corazón, ya que el 25 de septiembre se celebra el Día Mundial de este órgano tan vital.

CADENA DE FAVORES. HAZ TU FAVOR CARDIOSALUDABLE

Cruz Roja colabora en este movimiento solidario consistente en llevar a cabo pequeños gestos saludables para formar una verdadera cadena de "favores" hacia las personas que más nos importan, en favor de la salud cardiovascular. Queremos conseguir un cambio general de hábitos de vida a través de la suma de acciones individuales

- Por ejemplo, consigue que una persona fumadora se fume un cigarrillo menos.
- Por ejemplo, realiza un buen paseo acompañado de una persona sedentaria.
- Por ejemplo, favorece la alimentación saludable regalando a alguien una pieza de fruta.

Contabiliza tu aportación

Tras la realización de cada favor, cada persona puede contabilizarlo a través de la página web www.cadenadecorazon.es o pinchando en la imagen.

Y si además eres usuario de las redes sociales, por favor, difunde la iniciativa y los favores que vayas realizando con el hashtag #favorcorazon.

Científicamente probado

La Fundación Española del Corazón ha calculado que el 42% de la población española padece más de un factor de riesgo cardiovascular (los más importantes son la hipertensión arterial, el exceso de peso o tener el colesterol elevado). La combinación de diversos factores de riesgo cardiovascular hace que las posibilidades de sufrir una cardiopatía aumenten enormemente.

Por ello conviene controlar nuestros hábitos para adoptar rutinas que favorezcan la salud de nuestro corazón, especialmente si ya padecemos algún factor de riesgo.

Un estilo de vida saludable, alejado del tabaco, con una dieta sana y con un peso controlado, reduce el riesgo de muerte súbita cardiaca según los estudios médicos, además de demostrar el efecto protector de cualquier actividad física realizada durante nuestro tiempo libre.

¿Cuánto mide tu cintura?

La grasa abdominal es clave en la aparición de estas enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece el valor máximo saludable del perímetro abdominal en 88 centímetros en la mujer, mientras que en el hombre el valor es de 102 centímetros.

Mídete y valora si te tienes que hacer un favor a ti mismo/a...

Usa más las escaleras

Si tu vida es muy sedentaria, usar el transporte público, caminar o utilizar la escalera en vez del ascensor es muy cardiosaludable. Además, así reducimos el consumo de energía y cuidamos el medio ambiente. "Un largo camino empieza con un primer paso".

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española