



Hospital Nacional
Dr. Baldomero Sommer



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

“DIA MUNDIAL DEL CORAZÓN”

29 DE SEPTIEMBRE DE 2011

El objetivo de este día es concientizar al público impulsando medidas preventivas que ayuden a disminuir las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en todo el mundo. La OMS junto a la Federación Mundial del Corazón, consideran con justa razón que evitando el tabaco, las dietas no nutritivas y la poca actividad física, se podría controlar.

Este año, el lema elegido es **“un Mundo, un Hogar, un Corazón”**.

- **Un Mundo:** la enfermedad cardiovascular es la causa número uno de muerte, pues ocasiona el 29 por ciento de todos los fallecimientos en el mundo cada año.

- **Un Hogar:** se enfatiza en nuestro hogar al hacerse responsable de una alimentación cardiosaludable (dieta), incrementar la actividad física (ejercicio o deporte), y decir no al tabaco (no fumar en casa protege su propia salud y la de su familia).

- **Un Corazón:** es importante saber qué medidas adoptar en caso de un ataque al corazón o accidente cerebrovascular, si ocurre en el hogar. En más del 70 por ciento de todas estas situaciones un miembro de la familia está presente y disponible para ayudar a la víctima. Conozca las señales y síntomas y busque ayuda médica de inmediato.

Diez consejos útiles para todos:

- Hacer ejercicio, aún poco es mejor que nada.
- Una dieta mejor podría mejorar su salud.
- Trate de dejar de fumar, nosotros sabemos que es difícil.
- Trate de evitar el estrés.
- Controle su presión arterial.
- Controle su peso.
- Contrólese por una eventual diabetes.
- Cuide sus niveles de colesterol.
- Hágase un control médico.
- Tenga un corazón para la vida, cuide a su corazón y dígaselo a su familia y amigos.

El **Hospital Nacional “Dr. Baldomero Sommer”** a través del Servicio de Clínica Médica puede ayudarlo y si considera necesario, lo derivará a nuestros cardiólogos, neumonólogos, nutricionistas o diabetólogos. **No lo dude...** consulte.

Dr. Omar Moyano - Interventor - Hospital Nacional “Dr. Baldomero Sommer”
DG- Paula Rodríguez - Mercedes Aranciva - Área de Comunicación Institucional

HOSPITAL NACIONAL “DR. BALDOMERO SOMMER”

Ruta 24 Km. 23.5 - Gral. Rodríguez - Buenos Aires - Argentina // [Haga click aquí para ver **EL MAPA DE UBICACIÓN**]
Teléfono: (0237) 40-50800

www.sommer.gov.ar