

MEDIO: CRÓNICA (Comodoro Rivadavia)
FECHA: 27 de septiembre de 2019
UBICACIÓN: Home Page

LINK PERMANENTE :

<https://diariocronica.com.ar/601994-8-consejos-para-cuidar-el-corazon-en-epocas-dificiles.html>

 15°

8 consejos para cuidar el corazón en épocas difíciles

27/09/2019



El Colegio Argentino de Cardioangiólogos Intervencionistas elaboró un listado de ocho recomendaciones útiles y prácticas para sobrellevar los días complicados de la mejor manera posible. La intención de los especialistas es minimizar los riesgos de padecer algún evento cardiovascular. El próximo domingo se conmemora el Día Mundial del Corazón.

El próximo domingo, como todos los años cada 29 de septiembre, se celebrará el Día Mundial del Corazón. En virtud de dicha conmemoración, los especialistas en la materia, nucleados en el Colegio Argentino de Cardioangiólogos Intervencionistas (CACI), piden poner suma atención en la salud cardiovascular y brindan, para ello, una serie de consejos aplicables para el cuidado del corazón en épocas de incertidumbre político-económica como las que se viven actualmente. Se trata de ocho recomendaciones prácticas para poder sobrellevar los días o situaciones difíciles de la mejor manera posible, para así minimizar los riesgos de padecer algún evento cardiovascular.

Ellos son:

- 1) Evitar estar hiperconectado;
- 2) Buscar refugio en familia y amigos;
- 3) Realizar actividad física;
- 4) hacer las denominadas "pausas activas";
- 5) No informarse justo antes de dormir;
- 6) Cuidar la dieta;
- 7) No fumar;

Ante la aparición de algún síntoma extraño, concurrir en forma urgente a la