

“Conectate con tu corazón”, una nueva edición de Cien Mil Corazones

Durante una semana y con cinco ejes de trabajo la Federación Argentina de Cardiología (FAC) junto a la Fundación Bioquímica Argentina (FBA) invitan a participar de actividades y consejos en redes sociales para el cuidado del corazón.

Noviembre de 2021. Del **12 al 18 de noviembre**, se realizará la **15ta. edición de la campaña Cien Mil Corazones** organizada en conjunto por la **Federación Argentina de Cardiología (FAC)** y la **Fundación Bioquímica Argentina (FBA)**. Estructurada en torno a 5 ejes relevantes sobre el cuidado de la salud cardiovascular, cardiólogos de todo el país estarán brindando consejos prácticos y sencillos por medio de las redes sociales (IG: @cienmilcorazonesok – FB: Campaña Cien Mil Corazones – TW: @100milcorazones).

El **Dr. Eduardo Perna (MP 1971)**, presidente de la FAC, sostiene que “la pandemia nos llevó a modificar muchos de nuestros hábitos saludables, pero es tiempo de retomar el cuidado de nuestra salud cardiovascular. Por este motivo pensamos en contenidos que son útiles y prácticos para la población, que además se pueden compartir con amigos y así contagiar la *Pasión por Cuidar*, que es nuestro lema desde la FAC”.

A su vez el **Dr. Claudio Duymovich (MP 2161)**, señala que: “ como bioquímico y Presidente de la FBA les pido a todos ustedes que se sumen a la campaña Cien Mil Corazones, para un cambio saludable, pero especialmente le digo a la población que adquirir hábitos saludables, modifica y mejora la salud considerablemente. Desde FBA resaltamos la importancia de realizarse controles médicos y bioquímicos para prevenir y detectar tempranamente las enfermedades cardiovasculares. Cuida tu salud cardiovascular, conectate con tu corazón”.

Ejes de la campaña

Cada uno de los bloques temáticos constituyen los primeros pasos que toda persona debe realizar para el cuidado de su corazón. Los temas son:

1- Sobrepeso-Obesidad Versus Peso Saludable

Se estima que una de cada 5 muertes a nivel global es atribuible a una alimentación inadecuada. Entre los principales factores se encuentran un progresivo aumento del consumo de alimentos y bebidas con alto nivel de procesamiento (ultraprocesados), contenido energético alto y bajo valor nutritivo (con contenido alto de grasas, azúcares y sal). Por otra parte, el consumo de frutas disminuyó, en los últimos 20 años, un 41% y el de hortalizas, un 21%. Además, el consumo de gaseosas y jugos en polvo se duplicó en el mismo período. Argentina, Chile y México lideran las ventas anuales per cápita de productos ultraprocesados en la región. Con respecto a las bebidas, Argentina lidera el consumo mundial de gaseosas con 131 litros anuales per cápita.

La **Dra. Sonia Costantini (MP 2610)** cardióloga, miembro de la FAC dice que “la obesidad en adultos es uno de los factores determinantes que explican el crecimiento de las principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo. Se calcula que la obesidad causa 4 millones de muertes al año. Además de los desórdenes alimenticios señalados, hay factores sociales que inciden en estos números, como ser el uso de transporte motorizado, aumento del sedentarismo, entre otros”.

Frente a este panorama, desde la FAC y la Fundación Bioquímica Argentina alientan a las personas a cambiar sus hábitos alimenticios incorporando mayor variedad de frutas, verduras y carnes magras. Esto debe ser acompañado con actividad física como caminar, correr, subir escaleras, entre otros. “Son pequeños hábitos que vamos adquiriendo y que benefician a nuestra salud”, dice la Dra. Costantini.

2- Diabetes Versus Glucemia Normal

Según datos de la FID (Federación internacional de Diabetes - 9ª Atlas) hay 463 millones de diabéticos en el mundo y se estima que para el 2030, la cifra ascenderá a 578 millones. En tanto, de los 45.000.000 de argentinos un 10% es diabético. La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles altos de azúcar en sangre. Para su diagnóstico se mide el azúcar en sangre (glucemia), la recomendación es que las personas menores de 45 años con un factor de riesgo o todas las personas mayores de 45 años consulten a su médico para realizar esta simple medición. El **Dr. Diego Martínez Demaría (MP 114382)** dice que “está demostrado que tener un estilo de vida saludable evitando el sobrepeso - obesidad y haciendo actividad física regular se previene en hasta un 58% la aparición de diabetes”. Los primeros síntomas de la aparición de la enfermedad son la falta de energía o cansancio reiterado, la poliuria (orinar mucho), la polifagia (aumento del apetito), la polidipsia (beber mucha agua), visión borrosa, pérdida de peso, Infecciones a repetición (urinarias - piel), etc.

El tratamiento adecuado de la diabetes mellitus logra una disminución considerable de las complicaciones cardiovasculares, y de allí deriva la importancia de un diagnóstico precoz.

3- Sedentarismo Versus Ejercicio Físico

Los niveles de actividad física varían entre los diferentes estratos tanto etarios, como económicos y socioculturales. Según la OMS, el 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen las recomendaciones mundiales mínimas de actividad física. Se estima que por año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente.

“El músculo es el órgano más grande del cuerpo y es el encargado de generar sustancias saludables para nuestro organismo. Por eso desde la FAC invitamos al desafío 30 X 5. Si estuviste durante 30 minutos frente a la pantalla, realiza 5 minutos de actividad física y así podremos alcanzar la hora diaria. Invertir en músculo es generar hábitos saludables para toda la vida”, dice el **Dr. Alejandro Amarilla (MP: 2682)**, miembro de la FAC y especializado en cardiología deportiva.

4- Tabaquismo Versus No Fumador

De acuerdo a la 4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada en 2018, el consumo de tabaco sigue siendo uno de los principales factores de riesgo que determinan gran parte de las muertes prematuras y la discapacidad a nivel mundial, especialmente por enfermedades crónicas no transmisibles. Así, las consecuencias del tabaquismo resultan alarmantes con una proyección

de más de 8 millones de muertes anuales y de 400 millones de muertes por enfermedades relacionadas con el tabaco para el período 2010-2050 en todo el mundo.

El tabaquismo es un factor de riesgo modificable y, sin embargo, en Argentina, cada año mueren más de 44.000 personas por enfermedades relacionadas con el tabaco, lo cual representa aproximadamente el 13 % de las defunciones. En los últimos años los datos sobre tabaquismo evidencian que el consumo ha disminuido, tanto en la población joven como adulta, pero los efectos de esta epidemia siguen siendo preocupantes, no sólo por su impacto en la salud de las personas sino porque también representan un alto costo para la economía personal, familiar y nacional. A modo de ejemplo, en el año 2013, el país gastó más de 33.000 millones de pesos en atender enfermedades producidas por el consumo de tabaco, lo cual representó el 7,5% del gasto total en salud de ese año.

5- Hipertensión Arterial Versus Presión Arterial Normal

Se trata del factor de riesgo de mayor peso en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares con una incidencia del 19% en todas las defunciones a nivel mundial. Su prevalencia impacta negativamente en la mortalidad total, en la discapacidad y en los costos sociosanitarios.

En la población argentina un tercio de los hipertensos desconoce su condición. De aquellos diagnosticados, poco más de la mitad recibe tratamiento y, a su vez, solo la mitad de estos se encuentra con su presión arterial controlada.

La hipertensión arterial acorta la expectativa de vida de las personas, por lo que su tratamiento tiene un doble objetivo, aunque no se logre disminuir la mortalidad, debería al menos reducirse el tiempo de vida del paciente con enfermedad clínica, es decir, la morbilidad. En resumen, el tratamiento antihipertensivo adecuado logra reducir la morbilidad y la mortalidad cardiovascular.

Desde la FAC y la FBA proponen utilizar los hashtags **#ConectateConTuCorazón** en redes sociales y así sumarse a los Cien Mil Corazones por la salud cardiovascular.

Las piezas gráficas de la campaña que dan cuenta de los 5 ejes de trabajo fueron desarrolladas por el artista Fernando Ferramosca.

Para seguir todas las actividades, ingresar a <http://www.corazonessaludables.com.ar>

Más información en: www.fac.org.ar

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5693-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Eduardo Perna** de Corrientes y lo acompaña una Mesa Directiva de la región del NEA. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini y Luis Cicco**, son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico, siendo un aporte de la Institución como Sociedad Médica, la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.

Acerca de la Fundación Bioquímica Argentina

La Fundación Bioquímica Argentina, es una institución científica, de bien público y sin fines de lucro fundada en el año 1992, que tiene como misión plasmar en acciones concretas, los avances de las Ciencias Bioquímicas en beneficio de la salud de la población. Actualmente mantiene en desarrollo once programas orientados tanto al perfeccionamiento de la actividad profesional bioquímica como a la promoción de la prevención de enfermedades, participando de tres emprendimientos comunitarios de interés público. Uno de ellos es el Programa de Control de Enfermedades Cardiovasculares, PROCORDIS, en donde nació hace ya 15 años, la campaña "100.000 corazones para un cambio saludable".

Asesora en forma permanente a los organismos del estado y a los sectores interesados, en la definición de políticas y estrategias tendientes a mejorar la calidad de vida y la preservación del ambiente.

www.fba.org.ar