



Colegio Abate Molina



AGOSTO MES DEL CORAZÓN

Departamento de Prevención de
Riesgos y Salud.-

El Mes del Corazón es una iniciativa anual que se lleva a cabo en varios países con el propósito de aumentar la conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares y promover hábitos saludables. En Chile, se celebra en agosto y, durante este mes, se realizan diversas actividades para educar a la población sobre la importancia de cuidar la salud del corazón.

Importancia del Mes del Corazón

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. A través de la educación y la promoción de un estilo de vida saludable, se pueden prevenir muchas de estas enfermedades. El Mes del Corazón busca:

- **Aumentar la conciencia:** Informar a la población sobre los factores de riesgo y cómo prevenirlos.
- **Promover hábitos saludables:** Fomentar una dieta balanceada, ejercicio regular, y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

- **Impulsar chequeos médicos:** Animar a las personas a realizarse controles regulares para detectar problemas de salud a tiempo.

Consejos para Cuidar el Corazón

- **Mantén una dieta saludable:** Incluye frutas, verduras, granos enteros y limita las grasas saturadas y el azúcar.
- **Haz ejercicio regularmente:** Al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.
- **No fumes:** El tabaquismo es un factor de riesgo significativo para las enfermedades del corazón.
- **Controla el estrés:** Practica técnicas de relajación como la meditación o el yoga.
- **Realiza chequeos médicos:** Monitorea regularmente tu presión arterial, colesterol y niveles de glucosa.



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en Chile y el mundo.



Cada **20 minutos** una persona fallece en el país por enfermedades del sistema circulatorio.



El **28%** de las muertes en Chile son responsabilidad de las enfermedades cardiovasculares.

Infarto de Miocardio

Ocurre cuando el flujo de sangre hacia el corazón se bloquea, generalmente debido a un coágulo de sangre. Esto puede dañar o destruir parte del músculo cardíaco y es una emergencia médica grave que requiere atención inmediata.

Factores de riesgo:

- Acumulación de placa en las arterias coronarias.
- Hipertensión arterial.
- Niveles altos de colesterol LDL.
- Diabetes.
- Consumo de tabaco.
- Exceso de peso.

Síntomas:

- Dolor en el pecho.
- Dolor o molestias que se propagan al hombro, brazo, espalda, cuello, mandíbula, dientes o, a veces, a la parte superior del abdomen.
- Sudor frío.
- Fatiga.
- Acidez estomacal o indigestión.
- Aturdimiento o mareos.
- Náusea.
- Falta de aire.

El Mes del Corazón es una oportunidad para reflexionar sobre nuestro estilo de vida y tomar medidas proactivas para proteger nuestra salud cardiovascular. Al adoptar hábitos saludables, podemos reducir significativamente el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar nuestra calidad de vida.