

AEDESA - Noticias

<https://www.aedesa.org/>

Los hábitos saludables reducen en un 40% la mortalidad cardiovascular



"Los hábitos de vida saludables reducen hasta un 40 por ciento el riesgo de mortalidad cardiovascular", según concluyó, en una exposición, el doctor Carlos de Teresa, responsable de la Unidad de Medicina Funcional del Hospital Quironsalud Málaga.

Para De Teresa, "es importante darse cuenta de que gran parte de lo que nos pase el día de mañana depende de nosotros mismos, de lo que hagamos hoy. Siempre pensamos que la salud es algo que deben cuidar los médicos, los hospitales, pero es un planteamiento tan erróneo como pensar que la educación de nuestros hijos solo depende de sus profesores o de los colegios. Nosotros mismos somos los gestores de nuestra propia salud", explicó durante su intervención en un foro organizado por la Fundación Española del Corazón (FEC) con motivo de la celebración de la Semana del Corazón y del Día Mundial del Corazón.

Prevención

Durante su alocución hizo especial hincapié en la importancia de la prevención para evitar este tipo de enfermedades, "ya que es una parte esencial. La eliminación de conductas de riesgo para la salud podría evitar hasta un 80 por ciento de la enfermedad cardiovascular . Si haces pequeños cambios en tu vida y adquieres unos hábitos de vida saludables -precisó-, tendrás una vida más larga, saludable y plena". Y enumeró tres pilares principales para la salud: una vida activa, una alimentación equilibrada y un descanso suficientemente reparador. En los tres casos debe haber un denominador común, que es que debemos disfrutar cuando lo hacemos".

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en todo el mundo. También en España, siendo responsables del 29,4 por ciento de los fallecimientos, según los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Fuente: Munideporte

Fecha de publicación: 4 de octubre de 2019

Sitio web: <http://www.munideporte.com/seccion/Actualidad/71469/Los-habitos-saludables-reducen-en-un-40-la-mortalidad-cardiovascular.html>

Más información:

New Health Foundation

www.new-health.eu

info@new-health.eu

AEDESA

<https://www.aedesa.org/>

info@aedesa.org



Link to Original article: <http://www.aedesa.org/noticias/los-habitos-saludables-reducen-en-un-40-la-mortalidad-cardiovascular?elem=115984>