

CAMPAÑA SOCIO SANITARIA: DÍA INTERNACIONAL DEL CORAZÓN: 29 DE SEPTIEMBRE

Coincidiendo con la celebración del DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN, el 29 de septiembre, queremos recordar que Fundación Hefame, a través de H+, tiene habilitado un 'Servicio Integral de Cardioprotección' para ayudar a convertir a las farmacias en espacios cardioprottegidos. Con dispositivos de asistencia inmediata a personas que eventualmente puedan entrar en situación de parada cardíaca.

A través de servicios H+ gestionamos la instalación de desfibriladores así como la formación de las personas de los equipos de las farmacias en el uso de la herramienta y en técnicas de reanimación. El fin es formar a un personal cualificado para afrontar adecuadamente posibles crisis entre los pacientes, trabajadores y personas del entorno de la farmacia.

La participación de las farmacias en este proyecto refuerza el carácter asistencial de la farmacia y permite ofrecer protección frente a esta afección repentina, lo que consideramos vital, dada la elevada incidencia entre la población de las enfermedades cardiovasculares, especialmente la muerte súbita cardíaca, considerada la primera causa de muerte en el mundo occidental.

La mayoría de las muertes súbitas cardíacas ocurren fuera del entorno hospitalario. Atender adecuadamente una parada cardiorrespiratoria requiere de una rápida reacción y de la aplicación precoz de acciones conocidas como cadena de supervivencia, que incluyen el reconocimiento de la situación y la activación del sistema de emergencias sanitarias, maniobras de soporte vital básico, desfibrilación eléctrica precoz y la rápida instauración de las técnicas de soporte vital avanzado.

Según datos recientes, se estima que cada año se producen en España más de 30.000 paradas cardíacas, lo que equivale a una media de un paro cardíaco cada 20 minutos. La posibilidad de evitar las peores consecuencias ante esta situación nos ha llevado a desarrollar este proyecto, que constituye una nueva acción de responsabilidad social por parte de Fundación Hefame.

Fundación Hefame también ha organizado junto con el colegio oficial de farmacéuticos de la Región de Murcia una formación, los días 18,19 y 20 de septiembre, sobre Desas a farmacéuticos y sanitarios que quieran acreditarse en esta materia.

El Día Mundial del Corazón se celebra el 29 de septiembre, y se hace desde que en el año 2.000 la **Federación Mundial del Corazón**, con el apoyo de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** designara este día, con el objetivo de concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.

¿Por qué se celebra el Día Mundial del Corazón?

Las enfermedades cardiovasculares **son la primera causa de muerte en el mundo**. Los infartos de miocardio y los accidentes cerebro vasculares se cobran más de 17 millones de vidas al año. Y se estima que la cifra ascenderá a 23 millones para el año 2030.

Una gran proporción de estas muertes podría evitarse con una alimentación saludable que reduzca el consumo de sal, con ejercicio físico y evitando el consumo de tabaco.

Principales enfermedades que afectan al corazón

Existen muchas enfermedades o afecciones del corazón, aunque las más comunes son:

- Ataque al corazón o infarto de miocardio: se caracteriza por el estrechamiento de los vasos sanguíneos encargados de llevar sangre al corazón.
- Enfermedades cerebro vasculares: es causada por un sangrado intracerebral o por un coágulo de sangre depositado en el cerebro.
- Hipertensión: es la presión arterial alta, y se trata de uno de los mayores riesgos de padecer un infarto.
- Angina de pecho: es un tipo de dolor de pecho provocado por la reducción del flujo sanguíneo al corazón.
- Arritmia: es una alteración del ritmo cardíaco.
- Insuficiencia cardíaca: sucede cuando el corazón no es capaz de bombear la sangre suficiente para cubrir las necesidades del organismo.

¿Cómo cuidar tu corazón?

La OMS pretende convencer a las personas en todo el mundo de que se puede hacer un cambio positivo y cuidar tu corazón y el de tus seres queridos, con un compromiso para nuestra salud.



La hipertensión es un factor de riesgo importante de enfermedades cardiovasculares

Algunas de las cosas que puedes hacer para cuidar tu corazón son:

- **Cocinar y comer sano:** dieta mediterránea evitando el consumo de grasas saturadas y aumentando la ingesta de omega 3 y pescado.
- **Hacer ejercicio físico**, al menos media hora diaria.
- **Limitar el consumo de sustancias perjudiciales** como la sal, el tabaco o el alcohol.
- **Controla el colesterol.**
- **Controla tu peso.** La obesidad es un riesgo cardiovascular importante.