

[Miriam Velázquez Rodríguez](#)



Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en el mundo. Los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares cobran más de 17 millones de vidas anualmente, cifra que se estima ascienda a 23 millones para el año 2030.

En nuestro país también ocupa igual posición. Según el Anuario estadístico de Cuba, en 2021 fallecieron 43 052 personas debido a enfermedades asociadas a este órgano, para una tasa de 384,9 por cada 100 000 habitantes.

Aunque la cifra tiende al incremento desde hace varios años, la notable diferencia en comparación con 2020, cuando ocurrieron 29 956 defunciones, obedece a que quienes enfermaban con [covid-19](#) corrían más riesgo de desarrollar complicaciones si padecían alguna enfermedad cardiovascular.

El 29 de septiembre se celebra el Día mundial del corazón, —el único

órgano que podemos oír y sentir; la primera y última señal de vida—, con el objetivo de concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.

Para cuidarlo, los especialistas recomiendan una alimentación balanceada, la [práctica de ejercicios](#), así como la regulación de la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre ya que su descompensación aumenta la probabilidad de tener trastornos en las arterias coronarias, sobre todo, en la medida en que se envejece. De ahí que sea vital el seguimiento que deben ofrecer a estos pacientes el médico y la enfermera en los consultorios.

En esta fecha que insta a reflexionar en aspectos relacionados con la salud de nuestro corazón es bueno recordar que:

- Los niveles elevados de glucosa (azúcar en sangre) pueden ser indicadores de [diabetes](#). La ECV es responsable de la mayoría de las muertes en personas con diabetes, por lo que si se deja sin diagnosticar y sin tratar aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y cerebrovascular.
- La presión arterial elevada es uno de los factores más importantes de riesgo de ECV. Se la conoce como la «asesina silenciosa» porque frecuentemente no presenta signos ni síntomas de alerta y muchas personas no saben que la padecen.
- Los niveles elevados de colesterol se asocian a alrededor de 4 millones de muertes al año. Consulta a tu médico para determinar tu nivel de colesterol, peso corporal e índice de masa corporal (IMC). Con estos datos, tu médico podrá valorar el riesgo de ECV y ayudarte a mejorar la salud de tu corazón.

[Anuario estadístico de Cuba](#) [Cuba](#) [Día mundial del corazón](#)
[enfermedades del corazón](#) [Matanzas](#) [Periódico Girón](#) [salud](#)