Llama OMS a adoptar hábitos de vida saludables desde la infancia

30/09/2013

En el marco del Día Mundial del Corazón, celebrado este 29 de septiembre, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) llaman a adoptar hábitos de vida saludables desde la infancia para prevenir enfermedades del corazón durante la edad adulta.

Las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular, son la principal causa de muerte en el mundo y en la mayoría de los países de Latinoamérica, en donde se estima que causan 1,9 millones de muertes al año. Seguir una dieta saludable, hacer actividad física y evitar el consumo de tabaco pueden prevenir estas enfermedades.

'Emprende el camino hacia un corazón sano' es el lema del Día Mundial de este año impulsado por la Federación Mundial del Corazón y dirigido a las madres, por su rol central en la enseñanza de los cuidados y hábitos, y a los niños, quienes como consecuencia de los ambientes obesogénicos sufren cada vez más sobrepeso y obesidad.

El cuidado del corazón empieza con la lactancia y continúa con una alimentación saludable, comiendo más verduras, frutas y otras comidas no procesadas, así como limitando el consumo de sal, evitando las grasas trans, los azúcares y el tabaco, y también realizando actividad física durante toda la vida.

La obesidad, que está aumentando en los niños, es una de las principales amenazas para que las personas

enfermen o mueran prematuramente.

"Si se sigue con este patrón más personas padecerán diabetes e hipertensión más tempranamente", advirtió el asesor en Prevención y Control de Enfermedades Crónicas de la OPS/OMS, Pedro Orduñez. "Antes se veían casos de diabetes relacionados con la obesidad a los 60 ó 70 años, ahora se ven en personas de 40 ó 50 años", añadió.

Conocer para prevenir

Orduñez destacó la importancia de conocer los números vinculados con la salud. "Uno sabe su talla de pantalón, de camisa y de zapatos, pero no así sus niveles de azúcar en sangre y diabetes, su colesterol, su índice de masa corporal y su presión arterial", indicó. Conocer estas cifras, aunque la persona no se sienta enferma —dado que muchas enfermedades son silenciosas y no presentan síntomas— puede prevenir las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, entre otras.

Otra recomendación es crear entornos que faciliten la modificación de actitudes, como el acceso a alimentos saludables y los espacios de recreación.

En 2012, los ministros de Salud de las Américas se comprometieron en la OPS a reducir en un 25% la mortalidad prematura por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas para 2025. De alcanzar esta meta, se estima que se salvarán tres millones de vidas en la región.

Este año, el Día Mundial de la Salud, que se celebró el pasado 7 de abril, buscó generar conciencia sobre la hipertensión, la cual aumenta el riesgo de tener un infarto al corazón, un accidente cerebrovascular e insuficiencia renal crónica. Un mes antes, la Semana Mundial de la Concientización sobre la Sal exhortó a reducir su consumo excesivo el que contribuye a la presión arterial elevada.