

DIA MUNDIAL DEL COR A SANT BOI

29 de setembre de 2020



Amb motiu del **Dia Mundial del Cor**, que se celebra arreu del món el 29 de setembre, us volem recordar la importància de tenir cura del nostre cor, i disposem de les eines i la informació per fer-ho.

La malaltia cardiovascular és la principal causa de mort a tot el planeta. I pot estar originada per múltiples factors: des del tabaquisme a la diabetis, passant per la pressió arterial alta i l'obesitat, la contaminació de l'aire o patologies menys comuns, com la malaltia de Chagas o la amiloïdosi cardíaca.



En els temps de la COVID-19, les persones amb malaltia cardiovascular s'enfronten a una doble amenaça. Estan exposades a un major risc de desenvolupar formes més greus de la COVID-19, i és possible que descuidin l'atenció mèdica que requereix el seu cor per por a anar a un centre on es pugui produir el contagi.

En el Dia Mundial del Cor us deixem aquestes senzilles i pràctiques recomanacions :

- Menjar 5 porcions de fruita i/o vegetal al dia
- Limitar el consum d'aliments processats
- Realitzar 30 minuts d'activitat física al dia
- Jugar, caminar, ballar, tot compta
- Deixar de fumar millora la salut del teu cor i dels demés



Organitza:



Col·laboren:



Il·lustracions: Akriti

