

Día Mundial del Corazón



Trabaja  
con  
Corazón

27 de Septiembre 2009



SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE  
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN



**WORLD HEART  
FEDERATION®**

A HEART FOR LIFE



Pasamos más de la mitad de nuestras horas de actividad en el trabajo. Un entorno laboral que fomente unos hábitos sanos puede reducir el riesgo de padecer muchas enfermedades, como las cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, que constituyen la primera causa de muerte en el mundo.

Por ello, el Día Mundial del Corazón 2009 nos anima a «trabajar con corazón»: promueve pequeños cambios que, en conjunto, pueden hacer mucho por mejorar nuestra salud y productividad.

Muchas empresas han reconocido la importancia de la salud de los empleados a la hora de alcanzar los objetivos centrales del negocio, y por ello se han comprometido a añadir la mejora de la salud en sus prioridades empresariales. Sin embargo, siguen siendo empresas grandes, en su mayoría, las que ofrecen programas relacionados con el entorno laboral sano. En el caso de empresas más pequeñas y autónomas, la acción tiene que nacer del propio individuo.

### Cómo conseguir un entorno profesional más saludable:

- Haz ejercicio físicamente. Crea o participa en algún grupo deportivo y cuéntaselo a tus compañeros.
- Da un paseo alrededor del edificio o haz algo de deporte en la pausa de la comida.
- Incluye la actividad física en tu agenda diaria y anima a los demás a que sigan tu ejemplo.
- Crea un entorno sin humo.
- Pide comida sana en la cafetería del trabajo, o busca un establecimiento cercano que ofrezca menús saludables.
- Habla con el departamento de recursos humanos o con tu superior para que se aplique una política de entorno laboral saludable.





## Trucos para concebir tu propio programa de entorno laboral saludable:

- **Alimentación sana:** come al menos cinco piezas de fruta y verdura al día. Aprende a elegir: pide el «menú sano» o llévate la comida de casa.
- **Ponte en activo y anímate:** con sólo 30 minutos de ejercicio puedes ayudar a tu salud, y también saldrás ganando en el trabajo. Sube por las escaleras, da un paseo en el descanso o bájate del autobús dos paradas antes.
- **Utiliza menos sal y evita la comida preparada:** intenta limitar el consumo diario de sal a una cucharadita.
- **Di «no» al tabaco:** el riesgo de enfermedad coronaria se reducirá a la mitad en un año y con el tiempo volverá a un nivel normal.
- **Mantente en un peso adecuado:** la pérdida de peso, si además se acompaña de la reducción del consumo de sal, propicia el descenso de la presión arterial. La tensión alta es el primer causante del infarto y una de las causas principales de la mitad de las enfermedades cardiovasculares.
- **Infórmate de tus datos:** acude a un profesional sanitario que te mida la tensión, los niveles de colesterol y azúcar, el índice cintura-cadera y el índice de masa corporal.

Ahora, reducir tu riesgo de enfermedad cardiovascular depende de ti.

## Buenas razones para trabajar con corazón

Si pensamos en las cosas que influyen en nuestra salud, parece lógico pensar en el modo en que el entorno de trabajo afecta a nuestro comportamiento.

**1. Se salvan vidas.** Casi la mitad de las personas que mueren por enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, se encuentra en un periodo productivo de sus vidas: entre los 15 y los 69 años. Pero muchas de las causas de estas enfermedades –el tabaco, la mala alimentación o la inactividad física– son factores que podemos controlar.

**2. Bienestar personal.** Quienes realizan una actividad física disfrutan más, tienen una mayor concentración y agilidad mental y se llevan mejor con sus compañeros. La actividad estimula las endorfinas y mejora el estado de ánimo. Si nos mantenemos activos, cuando nos tenemos que enfrentar a las vicisitudes de la vida, la mente y el cuerpo se relajan y la tensión acumulada se reduce.

**3. Ventajas sociales.** Las actividades en grupo (con los compañeros, en asociaciones y centros de ocio) son ideales para conocer gente fuera del equipo de siempre y ampliar nuestra red de amigos. Sentirnos sanos y adquirir nuevas habilidades nos da confianza y nos ayuda a tener un mayor control sobre nuestra vida.

**4. Beneficios económicos.** Una plantilla sana puede contribuir, de muchos modos, a la salud de una empresa, incluso en tiempos de crisis económica. Entre las ventajas se cuentan:

- aumento de la productividad
- reducción de la tasa de absentismo: hasta el 20% menos de días perdidos
- reducción de los gastos médicos (de jefes y empleados)
- descenso de los accidentes laborales
- mejora de la imagen corporativa
- buen ambiente y mayor lealtad
- ampliación del tiempo de permanencia del personal

Fomentar el ejercicio físico y la alimentación sana, y evitar el consumo de tabaco en el entorno de trabajo y sus alrededores puede ser sencillo y barato.

# Día Mundial del Corazón

27 de Septiembre 2009

## Acerca del Día Mundial del Corazón

Se instauró para informar a las personas de todo el planeta de que las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares suponen la principal causa de muerte en el mundo, con más de 17,2 millones de víctimas al año. La Federación Mundial del Corazón, con sus miembros, advierte de que al menos el 80% de las muertes prematuras por enfermedad cardiovascular e infarto podría evitarse si se controlaran los riesgos principales: tabaco, mala alimentación e inactividad física.

El Día Mundial del Corazón se celebrará el domingo 27 de septiembre de 2009 para animarnos a «trabajar con corazón».

## Acerca de la Federación Mundial del Corazón

Tiene como objetivo ayudar a las personas a conseguir una vida más larga y mejor, a través de la prevención y el control de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, con especial atención en los países de renta baja y media. Se compone de 195 miembros que son sociedades de cardiología y fundaciones del corazón de más de 100 países de África, América, Asia-Pacífico y Europa.

## Acerca de la Fundación Española del Corazón

Se trata de una institución privada sin ánimo de lucro promovida por la Sociedad Española de Cardiología (SEC) cuyos objetivos son la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población, y el fomento y apoyo del desarrollo de la investigación cardiovascular en España mediante la concesión de becas a proyectos de investigación básica y clínica en cardiología. Más información en: [www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)



SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE  
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN



WORLD HEART  
FEDERATION®

A HEART FOR LIFE