Efemérides: desde el año 2000, todos los 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón

29 septiembre, 2024

El fin de la jornada es brindar información sobre enfermedades cardiovasculares y ofrecer estrategias de prevención.

Desde el año 2000, todos los 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, fecha proclamada por la Federación Mundial del Corazón con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNESCO. Esto se debe a una estrategia para dar a conocer, de forma masiva, las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) como el infarto del miocardio y el accidente cerebrovascular, han cobrado la vida

de 17,3 millones de personas al año en el mundo. Muchas de estas muertes son prematuras ocurriendo antes de los 70 años de edad, lo cual acaba con la vida laboral de muchas personas y también con su vida afectiva y/o familiar. Esto afecta a las personas en edad productiva generalmente.

La mayoría de las ECV pueden prevenirse actuando sobre los factores de riesgo, como el consumo de tabaco, la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la diabetes, el estrés o el aumento de los lípidos (colesterol).

La adopción de estilos de vida saludables y el control de los factores de riesgo permiten reducir de forma muy significativa la incidencia de enfermedades cardiovasculares en la población general, tanto en personas sanas como en aquellas que ya han sufrido algún tipo de enfermedad cardiovascular. Algunos consejos que debemos tener en cuenta son:

- **"Comer sano"**: más frutas, verduras, cereales, legumbres y pescado, menos grasas animales y sal.
- **"Hacer ejercicio"**: caminar media hora diaria o subir escaleras durante 7 minutos puede ser suficiente.
- **"No fumar"**: de un respiro a su salud.
- **"Vigilar la salud"**: controle la tensión arterial, colesterol y glucosa en sangre.
- **"Tomarse su tiempo"**: no olvide cuidarse y relájese.

Con las actividades organizadas alrededor del Día Mundial del Corazón, se intenta que el gran público conozca mejor los métodos para reducir al mínimo los factores de riesgo, por ejemplo mantener el peso corporal controlado y hacer ejercicio regularmente.

Fuente: OPS Guatemala, Ministerio de Salud Argentina

Otras efemérides

1820. El caudillo Francisco Ramírez funda la República de Entre Ríos. Se trata de un estado independiente dentro de las

Provincias Unidas del Río de la Plata. Ramírez murió en julio de 1821 y al poco tiempo Entre Ríos volvió a ser una provincia.

1899. En Budapest nace Ladislao Biro. Inventor y periodista, se radicó en la Argentina, donde murió en 1985. Su invento más famoso es la birome. En su honor, en la Argentina, el 29 de septiembre es el Día del Inventor.

1902. Muere asfixiado con monóxido de carbono el escritor francés Émile Zola, tras taparse la chimenea de una estufa. Aun hoy se discute si fue asesinado. Exponente de la literatura naturalista, el autor de *Germinal* y *Nana* era, con su carta pública *Yo acuso*, la cara visible entre quienes denunciaban la falsedad del proceso judicial contra el capitán Alfred Dreyfus, acusado de espionaje en un proceso con connotaciones antisemitas.

1912. En Ferrara nace Michelangelo Antonioni, uno de los principales directores del cine italiano. Títulos como *La noche*, *La aventura* y *El desierto rojo*, le dieron fama mundial. Su película más conocida es *Blow Up*, basada en el cuento "Las babas del diablo", de Julio Cortázar. Murió en 2007.

1951. En Santiago nace Michelle Bachelet, la primera mujer presidenta de Chile. Hija de un oficial de la Fuerza Aérea, sufrió el asesinato de su padre tras el golpe, además de ser torturada en un centro clandestino. Partió al exilio a Alemania del Este. Fue ministra de Defensa antes de ser electa presidenta en 2005. Dejó el cargo cuatro más tarde y en 2013 logró un segundo mandato. Hoy es la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.

1964. La revista *Primera Plana* presenta en sociedad una tira cómica a cargo de Quino, seudónimo de Joaquín Salvador Lavado: *Mafalda*. La pequeña de ideas progresistas y sus amigos serán un símbolo de los años 60 en la Argentina y su fama llegará a todo el mundo iberoamericano.

2012. Muere a los 84 años el contralmirante Carlos Büsser, máximo jefe militar del desembarco del 2 de abril de 1982 en las Malvinas. Llevaba tres años de detención domiciliaria, a la espera de un juicio por crímenes de lesa humanidad.