

La salud cardiovascular: adoptar y mantener hábitos saludables para reducir las enfermedades cardiovasculares

Temas: Salud

Por : Sonia Latorre Cazaña. Técnico en Salud Laboral. Mutua Universal

Lectura estimada 2 minutos



El pasado 29 de septiembre se celebró el “Día Mundial del Corazón”. Con motivo de esta efeméride, Mutua Universal publicó una noticia para concienciar a toda la población sobre el impacto que las enfermedades cardiovasculares pueden tener para la salud y la calidad de vida de las personas. Además, creemos en la necesidad de difundir la importancia de su prevención, control y tratamiento para el cuidado del corazón entre nuestra población protegida.

Durante este día la Entidad también realizó una jornada titulada **“Hábitos saludables: prevención de lesiones cardiovasculares”**, orientada a empresas asociadas con la intención de ayudar a los profesionales en su día a día y difundir el conocimiento y la cultura en salud cardiovascular entre los diferentes colectivos (gerencia, cadena de mandos, responsables de prevención, representantes de las personas trabajadoras, etc.).

La jornada, que tuvo una duración aproximada de una hora y media, fue impartida por expertas en salud laboral y contó con un total de 192 representantes de diferentes empresas asociadas. Durante el acto se abordaron temas como:

- el contexto actual de accidentes de trabajo por causa cardiovascular,
- las enfermedades cardiovasculares: infarto, angina de pecho y accidente vascular cerebral,
- los factores de riesgo que influyen en la aparición de una enfermedad cardiovascular,
- los hábitos saludables y la importancia de ellos en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Al final de la presentación se mostraron los recursos y materiales de los que dispone Mutua Universal para llevar a cabo acciones encaminadas al cuidado del corazón de toda la organización. Algunos de ellos pueden ser eficaces para reducir las lesiones cardiovasculares. Se trata de dípticos, cartelería, charlas de sensibilización para las plantillas, así como cuestionarios basados en evidencia científica, que se cumplimentan mediante una plataforma ágil y de fácil manejo.

Además, en Mutua Universal contamos con un equipo multidisciplinar que asesora de forma individualizada a cada empresa asociada dependiendo de la necesidad de cada momento.

Si quieres ampliar información sobre cómo cuidar el corazón de tu organización y mantener un estilo de vida saludable consulta nuestro espacio “Prevención del riesgo cardiovascular”, donde puedes encontrar, entre otros, los siguientes materiales:

- Díptico informativo para empresas: “Prevención cardiovascular en la empresa”.
- Poster “Prevención cardiovascular en la empresa”.
- Comic “Salud cardiovascular”.
- Díptico informativo para personas trabajadoras: “Prevención de riesgos cardiovasculares”.

Mutua Universal: prevención del riesgo cardiovascular, web pública
[/sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/prevencion-del-riesgo-cardiovascular/](https://sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/prevencion-del-riesgo-cardiovascular/)