



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Elisema Jacqueline Cruz Cruz

Materia: Lectura, Expresión Oral y Escrita

Grado: 2do semestre de bachillerato

Docente: Gina Vidal

SALUD Y MEDICINA

¿CÓMO ES LA SALUD CARDIOVASCULAR EN MÉXICO?

Muchos centros de salud ofrecen a los ciudadanos un servicio completo

Estos centros nos informan sobre cómo cuidar nuestra salud.

Como dice la OMS, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y cada año fallecen más personas por esta causa. Tener colesterol o una presión arterial elevada padecer obesidad, fumar, no hacer ejercicio o llevar una dieta inadecuada, son algunos de los factores que incrementan el riesgo de padecer estas enfermedades.

"Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares."

En el 2010 La Asociación Americana del Corazón (AHA) trabajo para evaluar el estado de salud cardiovascular que puede llegar a tener una persona. Para ello incluyen factores y comportamientos como: índice de masa corporal, actividad física, consumo de cigarros, cifras de presión arterial, niveles de colesterol, glucemia y la alimentación; desde 2022 se ha introducido el sueño como un elemento nuevo para tomar en cuenta. Eso destacó el doctor Raul Sampieri Cabrera, investigador y académico del Departamento de Fisiología de la Facultad de medicina de la UNAM.



En México por cada 100 mil habitantes, hay 55.885 fallecimientos debido a la cardiopatía, esto ocurre por los malos hábitos de alimentación y la falta de actividad física. Pero sin embargo no son los únicos aspectos que se valoran para determinar la salud cardiovascular de una persona.

