

El 29 de setembre ens movem pel cor

- *A Catalunya, 2 de cada 10 persones de menys de 45 anys i més de la meitat de les que en tenen entre 45 i 64 presenten un factor de risc cardiovascular.*
- *El 29 de setembre és el Dia Mundial del Cor i des de la Fundació CorAvant posem en marxa la campanya 'Mou-te pel cor' perquè cuidar el cor és essencial per viure millor i més temps.*

El 29 de setembre, la **Fundació CorAvant** posarem en marxa la **campanya 'Mou-te pel cor' (#moutepecor)** perquè volem que tothom prengui consciència de la importància d'**adoptar hàbits de vida saludables**, fent petits canvis en el dia a dia que tindran grans beneficis en la salut cardiovascular.

Les **malalties cardiovasculars** són trastorns del cor i dels vasos sanguinis i poden aparèixer per diversos factors. Alguns d'ells no es poden controlar, com l'edat, el gènere o els antecedents familiars. Però la bona notícia és que **hi ha molts altres factors que amb un canvi d'hàbits es poden controlar i, fins i tot, evitar caure o recaure en episodis cardiovasculars.**

Des de la fundació volem difondre el missatge que prendre consciència és un pas molt important, però que s'ha d'acompanyar amb una passada a l'acció "Mou-te ple cor":

- **Fumar mata:** Demana ajuda al teu CAP o truca al 061.
- **Una alimentació cardiosaludable és una alimentació equilibrada:** Consulta a l'especialista en nutrició.
- **Fer exercici diari:** Parla amb el teu metge o metgessa perquè et recomani quin és el millor exercici per a tu.
- **El benestar emocional és molt important per a la salut cardiovascular:** Informa't de les activitats que es fan al teu municipi.

- **Visita al metge periòdicament i segueix els tractaments** per tal de prevenir complicacions.

Participen a la campanya l'Hospital Clínic, l'Hospital Vall d'Hebron ambdós de Barcelona, l'Hospital Sant Joan de Reus i l'Hospital Verge de la Cinta de Tortosa. (confirmats fins a la data)

Catalunya s'il·lumina de vermell pel Dia Mundial del Cor

Des de la Fundació CorAvant hem convidat als ajuntaments de Catalunya a sumar-se a la iniciativa d'il·luminar de color vermell la seva façana o algun espai emblemàtic del seu municipi (campanar, església, torre, pont, font, monument, fanals, entrades al municipi...) durant el Dia Mundial del Cor.

A hores d'ara, ja tenim **54 il·lumincions confirmades** i 2 municipis que no poden il·luminar, però que ens faran difusió del Dia Mundial del Cor a través de les seves xarxes socials.

Contacte premsa:

Berta Giménez coravant@fundaciocoravant.org

ⁱFont: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/m/malalties-cardiovasculars/factors-risc/>