



HÁBITOS SALUDABLES REDUCEN RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, PRIMERA CAUSA DE MUERTE A NIVEL MUNDIAL

- *Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en el mundo.*
- *En los últimos 5 años, GNP ha pagado más de 4 mil 300 millones de pesos en tratamiento de enfermedades del corazón.*
- *Para 2030 más de 23 millones de personas tendrán algún padecimiento cardiovascular.*
- *Cerca del 80% de los casos de enfermedades cardiovasculares podrían evitar si se reducen los factores de riesgo.*

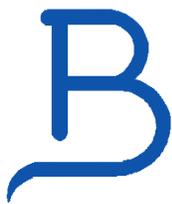
México D.F. a 29 de Septiembre 2015.- Se calcula que para 2030 las enfermedades Cardiovasculares afectarán a más de 23 millones de personas en todo el mundo, esto debe incrementar la atención respecto a este padecimiento que actualmente constituye la principal causa de muerte a nivel mundial por encima de los accidentes de tránsito y el cáncer.

En los últimos cinco años, GNP Seguros ha recibido cerca de 80 mil casos de enfermedades cardiovasculares, pagando un monto superior a los 4 mil millones de pesos en su atención. Entre los padecimientos cardiovasculares más frecuentes se encuentran: hipertensión arterial, infarto agudo al miocardio, insuficiencia venosa y cardiopatía isquémica. Uno de los casos que ha generado un mayor costo se debió a un infarto agudo al miocardio con un costo superior a los 37 millones de pesos.

La detección oportuna de factores de riesgo permite llevar un tratamiento adecuado y control del padecimiento por lo que es fundamental realizar un chequeo médico periódico que permita identificar estos riesgos a tiempo. La identificación básica de estos padecimientos se puede realizar a través de exámenes médicos sencillos como la medición de la presión arterial, glucosa, colesterol y triglicéridos y electrocardiogramas principalmente.

En el marco del Día Mundial del Corazón, GNP Seguros refuerza la importancia de cuidar nuestro sistema cardiovascular como una prioridad en cualquier etapa de la vida, no sólo para personas de la tercera edad, sino también durante la juventud ya que es en esta etapa cuando el ritmo de vida puede afectar seriamente nuestros hábitos y provocar estragos en nuestra salud a largo plazo.

“Si bien es cierto que existe una alta incidencia de enfermedades cardiovasculares en México y el mundo y que deben tratarse con oportunidad, también es cierto que cambiar nuestros hábitos de vida para que sean más saludables es un factor clave que puede reducir considerablemente el riesgo de padecer estas enfermedades, estos hábitos son muy sencillos: tener una dieta saludable y reducida en grasas saturadas, realizar actividad física de forma regular, evitar el hábito de fumar y el consumo de alcohol”, mencionó el Dr. Alejandro Chías, subdirector Médico de GNP Seguros.



La Sociedad Mexicana de Cardiología y la Asociación Nacional de Cardiólogos de México indicaron que cerca del 80% de los casos de enfermedades cardiovasculares que terminan en muertes prematuras podrían evitarse reduciendo factores de riesgo. El tratamiento correcto y oportuno de las enfermedades también es fundamental para mejorar la calidad de vida de quienes ya padecen una afección cardiovascular, principalmente aquellos con hipertensión arterial, obesidad, diabetes, dislipidemia (alteración del metabolismo de los lípidos) y tabaquismo. En estos casos la adopción de un estilo de vida saludable representa una diferencia considerable en la vida no sólo de la persona que lo padece sino también de su familia.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud, es recomendable estar atentos a los siguientes signos que pueden provocar una afección cardiovascular grave:

1. **Hipercolesterolemia (Colesterol elevado):** El colesterol elevado favorece el desarrollo de enfermedad coronaria y lesiones ateroscleróticas.
2. **Hipertensión arterial:** Una dieta reducida en sodio puede disminuir la presión sanguínea.
3. **Exceso de peso:** mantener un peso normal se basa en el cambio de la conducta alimentaria, para lo cual es indispensable seguir un plan nutricional personalizado

“Contar con información precisa sobre las medidas que podemos tomar para evitar enfermedades graves como lo son las enfermedades cardiovasculares es fundamental para poder modificar nuestros hábitos de vida, llevar una revisión médica periódica y oportuna e identificar a tiempo cualquier señal de alarma de nuestro cuerpo, de esta manera tendremos las herramientas para reducir considerablemente los efectos negativos de estos padecimientos en la salud”, concluyó el Dr. Chías.

Acerca de GNP

GNP Seguros es la empresa aseguradora multirrama con 113 años de experiencia que la respaldan, además forma parte de uno de los conglomerados empresariales más importantes de México GRUPO BAL, el cual está constituido por instituciones de gran prestigio y destacadas en cada uno de sus sectores: seguros, pensiones, financiero, comercial, industrial y educativo.

Atención a Medios

Mónica Mejía Aguirre
monica.mejia@gnp.com.mx
@GNPprensa
Tel.- 58092589

Juan Manuel Anguiano
manguiano@zimat.com.mx
Tel. 5540582759