

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO IL PRIMO KILLER MONDIALE.

Le cause possono essere molteplici: dal fumo, diabete, alta pressione e obesità, all'inquinamento dell'aria e, meno comuni, condizioni come la malattia di Chagas e l'amiloidosi cardiaca.

Per i 520 milioni di persone con malattie cardiovascolari, il Covid-19 è risultato essere devastante, poiché più a rischio di sviluppare forme più severe del virus. Molti invece, per paura, non si sono sottoposti ai controlli di routine o non si sono recati al Pronto Soccorso, isolandosi dalla famiglia e dagli amici.

QUEST'ANNO PER LA GIORNATA MONDIALE
DEL CUORE (WORLD HEART DAY)

USA ❤️ PER L'UMANITÀ

L'accesso al trattamento e al supporto delle Malattie Cardiovascolari varia moltissimo da paese a paese. Più del 75% dei decessi dovuti a Malattie Cardiovascolari avvengono in paesi a basso-medio reddito, ma l'accesso alle cure può essere un problema ovunque. Con il Coinvolgimento di eventi mondiali come la Giornata Mondiale del Cuore e di attività in loco, abbiamo la possibilità di diffondere la conoscenza e di fare la differenza nelle vite di tutta l'umanità.

USA ❤️ PER L'AMBIENTE

L'inquinamento è responsabile del 25% di tutti i decessi da Malattie Cardiovascolari, portandosi via ogni anno la vita di 7 milioni di persone. Ognuno di noi può contribuire con un comportamento adeguato ad un pianeta più sano. Ognuno di noi può agire per un Pianeta più Sano, sia tramite azioni più immediate come camminare od andare in bici invece di usare l'auto, sia con azioni più a lungo termine come supportare le Leggi sull'Aria Pulita (Inquinamento).

USA ❤️ PER TE

Lo stress psicologico può raddoppiare il rischio di un attacco di cuore. L'esercizio fisico, la meditazione e una miglior qualità del sonno possono aiutare a diminuire i livelli di stress. Resistendo ai dolorosi meccanismi di adattamento (coping) così come alle cattive abitudini indotte dallo stress si può aiutare il miglioramento individuale della salute del cuore.

**GIORNATA MONDIALE
PER IL
CUORE 29 SET**

COORDINATO IN ITALIA DA:
**Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione**
"Lorenzo Greco" On.Lu.S.
MEMBER OF
WORLD
HEART
FEDERATION

IN COLLABORAZIONE CON:


**MEDAGLIA DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA ITALIANA**
**sotto l'alto patrocinio
del Parlamento europeo**

Con il patrocinio:
**MINISTERO
DELLA DIFESA**
**Ministero dell'Università**
**Patrocinio della
Camera dei deputati**
**MINISTERO
DELLA SALUTE**

CON IL PATROCINIO GRATUITO DI:
**REGIONE
LAZIO**
**ROMA**
**INAIL**
**ASL
ROMA 2**
**ASL
ROMA 3**
**CENTRO REGIONALE
SANGUE**
**FNOPI**
**FIDPS**
**AVIS**

ORGANIZZATO DA:
**Pro.Dies**
**Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione**
**Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione**
**Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione**
**Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione**
**Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione**
**Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione**
**Associazione Italiana
Cuore e Rianimazione**

GRAZIE AL SUPPORTO DI:
**CSV
LAZIO**
**Centro di Servizio
per il Volontariato**

PROGRAMMA della Giornata Mondiale del CUORE 2022
ROMA P.O. S. Pertini – ASL ROMA 2

Ore 09.00 – Apertura della giornata con taglio del nastro da parte di autorità

Ore 09.30 – Conferenza con l'intervento di:

- Dott. Antonino Granatelli Direttore UOC Cardiologia P.O. S. Pertini
- Dott. Riccardo Serafini Direttore UOC Sezione di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale (SINT) S. Pertini

Dalle ore 10.00 alle ore 16.00:

- Counseling Cardiologico con esecuzione di elettrocardiogrammi a cura dell'UOC Cardiologia P.O. S. Pertini e dell'Associazione "La Rete di Tutti"
- Sensibilizzazione sulla Donazione Sangue e possibilità di Donare il sangue a cura dell'Associazione "La Rete di Tutti" e di AVIS Comunale Roma
- Counseling Diabetologico sulla Valutazione del rischio di diabete tipo 2 nei prossimi 10 anni e Misurazione BMI (con test di Tuomilehto: Diabetes risk score), a cura dell'UOC Diabetologia e Dietologia P.O. S. Pertini, dell'Associazione Pro.Dies, dell'Associazione Identità e Diabete e FederDiabete Lazio.
- Sapere di essere a rischio induce a fare controlli più assidui che permettono sia di prevenire la patologia sia, nel caso in cui non si riesca ad evitarla, di arrivare a una diagnosi precoce che consente di intraprendere cure tempestive e quindi più efficaci.
- "Facile Dae Impara ad usare il defibrillatore in 3 mosse" a cura di TRC Taxiromacapitale e dell'Associazione "La Rete di Tutti" e della Confraternita Misericordia di Roma Centro – IRCOM
- Punto Informativo ed esposizione mezzi dell'Arma dei Carabinieri, della Polizia di Stato, dei Vigili del Fuoco e dell'Esercito

Ore 11.00 – "importanza della prevenzione e rischio cardiovascolare nel diabete"
Dott.ssa Paola D'Angelo Direttore UOC Diabetologia P.O. S. Pertini ASL Roma 2

Ore 11.30 – "empowerment del paziente diabetico e il piano regionale della malattia diabetica"
Dott.ssa Lina Delle Monache Presidente FederDiabete Lazio

Ore 12.00 – "Il tempo in range nella gestione del diabete tipo 1 – differenze fra diabete tipo 1 e diabete tipo 2"
Dott.ssa Daniela Caravà Presidente Pro.Dies – Associazione Progetto Diabete & Salute -APS e Dott.ssa Sara Ugolini Presidente Associazione Identità e Diabete

Ore 16.00 – Chiusura dell'evento



CON IL SOSTEGNO DI:
**REALE
FOUNDATION**
**Posteitaliane**
**Fondazione
Compagnia
di San Paolo**



USE ❤️ FOR EVERY ❤️



SEGUICI SU:

f Facebook
@worldheart
t Twitter
@worldheartfed
f Facebook
@aicruoreerianimazione

i Instagram
@worldheartfederation
in LinkedIn
@worldheartfederation
i Instagram
@cuoreerianimazioneonlus

#UseHeart
#WorldHeartDay
WORLDHEARTDAY.ORG
#ItalyWorldHeartDay
WWW.AICR.EU



USA ♥ PER NUTRIRTI MEGLIO

- ♥ Riduci il consumo di bevande zuccherate e succhi di frutta – bevi piuttosto acqua o succhi di frutta non zuccherati.
- ♥ Sostituisci i dolci e lo zucchero con frutta fresca per una alternativa salutare.
- ♥ Cerca di mangiare 5 porzioni (una manciata o un pugno circa ciascuna) di frutta e verdura al giorno - possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate.
- ♥ Assumi le quantità di alcool entro le linee guida raccomandate
- ♥ Limita l'uso di cibo elaborato, in quanto contiene quantità elevate di sale, zucchero e grassi: meno cibi precotti e preconfezionati e più cibi sani preparati a casa!
- ♥ Cerca su internet o scaricati un app per ricevere ricette e suggerimenti salutari.

LO SAI CHE?

Alti livelli di glucosio (glicemia) possono indicare la presenza di diabete. Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte delle persone malate di diabete: se non diagnosticate e curate possono aumentare il rischio di infarti e ictus.



USA ♥ PER MUOVERTI

- ♥ Cerca di svolgere una moderata attività fisica per almeno 30 minuti e 5 volte la settimana.
- ♥ O almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti nell'arco della settimana.
- ♥ Gioca, cammina, fai i lavori domestici, balla: tutto conta!
- ♥ Muoviti ogni giorno: prendi le scale, cammina o vai in bici invece di prendere l'auto.
- ♥ Mantieniti in forma anche se sei casa: anche durante il lockdown puoi seguire delle classi virtuali di ginnastica e allenarti con tutta la famiglia.
- ♥ Scaricati un app o utilizza un'apparecchiatura (device) portatile per conteggiare i passi e seguire i tuoi progressi.

LO SAI CHE?

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. E' chiamato il killer silenzioso poiché nella maggior parte dei casi è asintomatica e non dà segnali di preavviso e molte persone non pensano di soffrirne.



USA ♥ PER DIRE NO AL FUMO

- ♥ E' la cosa migliore che puoi fare per migliorare la salute del tuo cuore
- ♥ Due anni dopo aver smesso di fumare, il rischio di malattia coronarica è sostanzialmente ridotto
- ♥ Dopo quindici anni il rischio di patologia cardiovascolari ritorna ai livelli di un non fumatore
- ♥ L'esposizione al fumo è anche una causa di malattia cardiovascolare nei non-fumatori
- ♥ Smettendo, o non iniziando nemmeno a fumare, non solo migliorerai la tua salute, ma anche quella di chi ti sta vicino
- ♥ Se hai difficoltà a smettere, richiedi una consulenza professionale/aiuto nei centri antifumo

LO SAI CHE?

Alti valori di colesterolo sono associati a circa 4 milioni di decessi all'anno. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, così come il tuo peso e l'indice di massa corporea (BMI). Egli sarà in grado di valutare il rischio di patologie cardiovascolari in modo da poter pianificare come migliorare la salute del tuo cuore.