

## Día Mundial del Corazón: 29 de septiembre



La incorporación de hábitos de vida saludables, como practicar yoga, es una herramienta indispensable en la prevención cardiovascular.

### **CUIDAR EL CORAZÓN DE LA MUJER CON EJERCICIO, CLAVE PARA REDUCIR LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE FEMENINA**

- **Mueve tu Corazón** es el lema bajo el que el movimiento **Corazón de Mujer y ATRIA Clinic**, con la colaboración de **Organon**, han convocado a un grupo de mujeres en Madrid para concienciar acerca de la salud cardiovascular femenina e incidir en la importancia de los hábitos de vida saludables a través de la práctica deportiva
- El yoga, apto para cualquier nivel de condición física y experiencia deportiva, es una disciplina que puede ayudar a controlar factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, la diabetes tipo II, la obesidad, el perfil lipídico, el estrés psicosocial y el tabaquismo

**Madrid, 28 de septiembre de 2023.-** Con motivo del Día Mundial del Corazón, que se celebra cada 29 de septiembre, el movimiento **Corazón de Mujer** ha desarrollado una sesión grupal de yoga en **Zentro Urban Yoga (ZUYMAD)**, ubicado en Madrid, con el objetivo de concienciar acerca de la importancia de la salud cardiovascular de las mujeres. Organizada junto a **ATRIA Clinic** y con la colaboración de la **compañía farmacéutica Organon**, la iniciativa ha puesto el foco en cómo el ejercicio ayuda a mejorar el control de los factores de riesgo cardiovascular y estimula el bienestar físico y mental. Es importante conocer que las patologías cardíacas son la primera causa de muerte de las mujeres en España<sup>1</sup> y la tendencia está aumentando. Por ello debemos identificar de forma precoz los factores que nos llevan a enfermar, aumentar la percepción de riesgo en las mujeres, educar en la prevención y mejorar nuestro estilo de

vida, dado que gran parte de la enfermedad cardiovascular se podría evitar.

El yoga, al igual que otras actividades como andar a paso ligero o montar en bicicleta<sup>2</sup>, se asocia con una mejor calidad de vida, un menor número de eventos cardiovasculares y una mejora de los factores de riesgo ligados a estas patologías.

La **Dra. Leticia Fernández-Friera**, cardióloga y directora de la **Unidad Cardio-Mujer en ATRIA Clinic** e impulsora del movimiento **Corazón de Mujer**, ha explicado que “crear hábitos de vida saludables es la mejor manera de prevenir los riesgos asociados a la enfermedad cardiovascular (ECV). El 80% de muertes prematuras por ECV se pueden evitar implementando pequeños cambios en nuestro estilo de vida como hacer ejercicio, que impacta positivamente en el cuerpo controlando los niveles de glucosa en sangre, mejorando dolencias músculo-esqueléticas y cuidando el sistema cardiovascular”.

### **Fácil de practicar e ideal para integrar rutinas saludables**

En concreto, varios estudios han demostrado que practicar yoga con frecuencia como tratamiento complementario a la medicación puede ayudar a controlar los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la diabetes tipo II y la resistencia a la insulina, la obesidad, el perfil lipídico, el estrés psicosocial y el tabaquismo<sup>3</sup>. Asimismo, puede proporcionar otras mejoras en aspectos relacionados con la calidad de vida, tales como la reducción del estrés y la ansiedad<sup>4</sup>.

Una de las ventajas de este ejercicio es que es apto para cualquier nivel de condición física y experiencia deportiva, y el punto de partida ideal para practicar ejercicio de forma habitual. Así lo ha asegurado **Mercedes de la Rosa** –profesora de vinyasa, **CEO de ZUYMAD** y fundadora del movimiento **FreeYoga**–, colaboradora en esta acción de Corazón de Mujer, ofreciendo una masterclass de yoga: “El yoga es una práctica física y mental que ayuda a bajar los niveles de estrés y ansiedad, así como todos sus síntomas. A través de una práctica continuada, podemos balancear desequilibrios en el organismo y mejorar nuestra salud física y mental”.

### **Acciones para mejorar la salud integral de las mujeres**

Esta acción coincide con el propósito de **Organon** de trabajar para mejorar la salud de las mujeres. “Nosotras tenemos una forma distinta de enfermar que los hombres, por causas biológicas, sanitarias y socioculturales, como explica la propia **OMS**<sup>5</sup>, por eso creemos que es tan importante impulsar una salud con perspectiva, con una nueva mirada hacia las

necesidades de salud de las mujeres. Y este es precisamente el objetivo del movimiento Corazón de Mujer, llamar la atención sobre los riesgos cardiovasculares específicos femeninos, buscando la prevención y la concienciación. Y cuantas más organizaciones y expertos nos unamos con este objetivo, mejores resultados podremos obtener y más mujeres podrán disfrutar de una vida saludable”, concluye **Cristina Alzina**, Executive Director de Established Brands en **Organon España**.

### **ATRIA Clinic**

**ATRIA Clinic** es un centro especializado en prevención, diagnóstico y tratamiento temprano de patologías cardiovasculares con la última y mejor tecnología de imagen no invasiva y un equipo de cardiólogos de referencia nacional e internacional. Expertos en el abordaje de las enfermedades que afectan al corazón, su **socio fundador Dr. Jorge Solís** insiste en la necesidad de apoyar movimientos como este que “no son una opción, sino una obligación en nuestro compromiso con los pacientes y la sociedad”.

### **Organon**

**Organon** es una compañía global dedicada a la salud, centrada en mejorar la salud de las mujeres a lo largo de sus vidas. Organon tiene una cartera de más de 60 medicamentos y productos de diferentes áreas terapéuticas, liderados por la unidad de salud reproductiva, junto con una unidad de biosimilares, y una franquicia consolidada de marcas originales de áreas terapéuticas clave de la salud de la mujer como Cardiovascular, Respiratorio, Dolor o Salud Mental.

### **Movimiento Corazón de Mujer**

Para conocer más acerca del movimiento **Corazón de Mujer**, que nace ante la necesidad de concienciar sobre la importancia de la enfermedad cardiovascular femenina y educar en la salud a través de la prevención, se puede acceder en [www.corazondemujer.org](http://www.corazondemujer.org). Esta página refleja cómo, fomentando hábitos de vida cardiosaludables en la población, se pueden lograr avances en la reducción de la mortalidad por patologías cardíacas y realza la importancia de visibilizar este problema en la mujer, a través de iniciativas innovadoras, como la entrega anual de un galardón científico de Corazón de Mujer.

---

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Estadística. [Defunciones según la Causa de Muerte 2021 y avance 2022](#) ([ine.es](http://ine.es)) Consultado septiembre 23

<sup>2</sup> Ross AT. The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. J Altern

Complement Med 2010; 16: 3–12.

<sup>3</sup> Manchanda SC, Madan Kushal. Yoga and meditation in cardiovascular disease. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24464106/>

<sup>4</sup> The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK292110/>

<sup>5</sup> Sitio web de la OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>, consultado el 11 de septiembre de 2023.

Para más información:

### **ATREVIA**

Víctor Goded Álvarez [vgoded@atrevia.com](mailto:vgoded@atrevia.com) 672 44 70 06

María G. Antúnez [mgantunez@atrevia.com](mailto:mgantunez@atrevia.com) 722 37 49 10