

L'estil de vida és el millor aliat 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 cardiovascular¹.*
- *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.*

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 **podem fer molt per cuidar el nostre cor i minimitzar el risc de patir una malaltia del cor.**

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' (#moutepelcor)** 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.

- **Deixar de fumar és el millor regal que pots fer-te.** I també a qui més t'estima. Demana ajuda al teu CAP o truca al 061. El teu cor t'ho agrairà.
- **Menja bé, viu millor.** Una alimentació cardiosaludable és una manera de celebrar la vida. Consulta a l'especialista en nutrició i descobreix com cuidar el teu cor.
- **Mou-te cada dia, el teu cor t'ho agrairà.** Camina, balla, neda... fes allò que et faci sentir bé. Parla amb el teu metge o metgessa perquè et recomani quin és el millor exercici per a tu.
- **Desconnectar, descansar, respirar, socialitzar... també és cuidar-te.** El benestar emocional forma part de la salut cardiovascular. Informa't de les activitats que es fan al teu municipi.

- **El teu cor també necessita una revisió de tant en tant.** Comprovar que tot funciona bé és clau per a la prevenció. Una exploració mèdica o una analítica poden ser un bon començament.

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.

De moment, ja tenim **75 il·luminacions** confirmades: l'Ajuntament d'**Aitona**, l'Ajuntament d'**Albesa**, el Parc Màgic i l'escultura Amor de Lorenzo Quinn d'**Almenar**, l'Ajuntament d'**Alpicat**, el Mercat Municipal d'**Amposta**, l'Ajuntament de **les Avellanes i Santa Linya**, l'Ajuntament de **Banyeres del Penedès**, la seu del **Districte d'Horta Guinardó** de Barcelona, el **Palau de la Generalitat de Catalunya**, el Giradabo i el Merlí del **Parc d'Atraccions Tibidabo**, l'Ajuntament de **Bellcaire d'Urgell**, l'Ajuntament de **Bellpuig**, l'Ajuntament de **Bellví**, el bodegó de la rotonda d'accés a **Cabrera de Mar**, l'Ajuntament de **Calella**, l'Ajuntament de **Camós**, l'Ajuntament de **Campdevàrol**, l'Ajuntament de **Canyelles**, l'Ajuntament de **Cardedeu**, l'Ajuntament de **Castellbisbal**, les lletres monumentals de **Castelldefels**, l'Ajuntament i la Torre de la Miranda de **Cornellà de Llobregat**, l'Ajuntament de **Cunit**, el Pont Lo Passador de **Deltebre**, l'entrada de **Fondarella** amb el nom del municipi en gran, el campanar de **Fornells de la Selva**, l'Ajuntament de **la Garriga**, el pavelló de Les Olives de **Garrigoles**, l'Ajuntament de l'**Hospitalet de Llobregat**, la nomenclatura de **Llançà**, l'Ajuntament de **Lleida**, l'Ajuntament de **Maials**, el pont de **Manlleu**, l'Ajuntament de **Manresa**, l'Ajuntament de **Masquefa**, l'Ajuntament de **Matadepera**, els fanals de davant de l'Ajuntament de **Mataró** i l'Espai Mataró Connecta, la muralla de **Montblanc**, l'Ajuntament de **Montmeló**, l'Ajuntament de **Mont-roig del Camp**, l'Ajuntament de **la Palma de Cervelló**, l'Ajuntament de **Pineda de Mar**, la porxada de la Plaça de la Vila de **Polinyà** i la glorieta de l'antiga bomba d'aigua, la rotonda del mig de **Ponts**, l'Ajuntament de **Premià de Dalt**, el Campanar de Santa Maria de **Puigcerdà**, el Gaudí Centre de **Reus**, l'Ajuntament de **Ripoll**, l'Ajuntament de **Rosselló**, l'Ajuntament de **Rubí**, l'Ajuntament de **Sabadell**, l'Ajuntament de **Salou**, l'Ajuntament de **Sant Bartomeu del Grau**, l'Ajuntament de **Sant Esteve de Palautordera**, l'Ajuntament de **Sant Feliu de Guíxols**, la font del llac del Parc de Les Morisques de **Sant Quirze del Vallès**, l'Ajuntament de **Sant Vicenç de Castellet**,

Fundació CorAvant, Cardipaties.

G-64925571 • núm. registre 2546 • C/Martí i Alsina, 22, local • 08031 Barcelona • T 93 458 66 53
coravant@fundaciocoravant.org • <http://www.fundaciocoravant.org> • facebook.com/coravantaacic
instagram.com/coravantaacic/ • [@coravant](https://twitter.com/coravant) / linkedin/company/fundacio-coravant



el campanar de **Santa Coloma de Queralt**, l'Ajuntament de **Santa Maria de Palautordera**, la Capella de Sant Andreu de **Santpedor**, l'Ajuntament de **Tàrraga**, l'Ajuntament de **Terrassa**, l'Ajuntament de **Tivissa**, l'Ajuntament de **Torrebesses**, l'Ajuntament de **Torredembarra**, l'Ajuntament de **Vallgorguina**, l'Ajuntament de **Vila-sacra**, l'Ajuntament de **Vila-seca**, l'Ajuntament de **Vinyols i els Arcs**.

I també hi ha 3 municipis que, tot i que ens han dit que no podran il·luminar, faran difusió del Dia Mundial del Cor a través de les seves xarxes socials: **Girona**, **Parets del Vallès** i **Vilanova i la Geltrú**.

Contacte premsa:

Maria Valldeneu mvalldeneu@fundaciocoravant.org

Berta Giménez coravant@fundaciocoravant.org

¹Font: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/m/malalties-cardiovasculars/factors-risc/>

Fundació CorAvant, Cardipaties.

G-64925571 · núm. registre 2546 · C/Martí i Alsina, 22, local · 08031 Barcelona · T 93 458 66 53
coravant@fundaciocoravant.org · <http://www.fundaciocoravant.org> · [facebook.com/coravantaacic](https://www.facebook.com/coravantaacic)
[instagram.com/coravantaacic/](https://www.instagram.com/coravantaacic/) · [@coravant/](https://www.linkedin.com/company/fundacio-coravant) [linkedin/company/fundacio-coravant](https://www.linkedin.com/company/fundacio-coravant)