



Comunicato stampa

04/12/14 - Campagna di Cittadinanzattiva "Mi sta cuore".
Una guida gratuita per la salute di cuore e cervello

Arriva a Cagliari la campagna "Mi sta a cuore, guida alla salute di cuore e cervello", con la guida per i cittadini realizzata da Cittadinanzattiva-Tribunale per i diritti del malato su come "tenere in forma cuore e cervello". Gli attivisti dell'associazione dopo la Conferenza stampa distribuiranno gli opuscoli nei diversi ospedali, nei poliambulatori, negli studi dei Medici di medicina generale e Farmacie. La Guida è anche scaricabile gratuitamente dal sito di Cittadinanzattiva: al link <http://j.mp/mistaacuore>, con informazioni su come prevenire le patologie cardiovascolari e cerebrovascolari attraverso la conoscenza dei principali fattori di rischio; cosa fare per corretti stili di vita; i campanelli di allarme di patologie come angina pectoris, infarto, ictus, fibrillazione atriale; come attivarsi ed a quali figure e servizi far riferimento.

La Guida è il primo step della **campagna** "Mi sta a cuore", realizzata con il contributo non condizionato di Bayer, che nei mesi di novembre e dicembre vedrà impegnati i volontari di Cittadinanzattiva in attività di informazione e sensibilizzazione dei cittadini sulla prevenzione primaria dei rischi cardiovascolari e cerebrovascolari, tramite eventi realizzati in 35 città italiane. Inoltre, le farmacie che aderiscono all'iniziativa offriranno ai cittadini un controllo gratuito di altezza, peso e pressione arteriosa.

Alcuni consigli per i cittadini tratti dalla Guida "Mi sta a cuore"

- ✓ Segui stili di vita salutari: un' alimentazione sana, fare sport o mantenersi in movimento per almeno 30 minuti al giorno, ridurre o eliminare l' alcol e smettere di fumare, ti aiuteranno a star meglio ed in salute.
- ✓ Sei il miglior testimonial per i tuoi figli! Il buon esempio e l' educazione orientata verso stili di vita più salutari contribuirà a farli star meglio anche in futuro.
- ✓ Misura il tuo rischio, segui i consigli del medico e non esitare a chiedere informazioni.
- ✓ Impara a riconoscere i "campanelli di allarme" e chiama subito il 118 se:
 - avverti difficoltà o assenza di respiro; fastidio o dolore al petto, al collo, allo stomaco, alle spalle ed alla schiena. Potrebbe trattarsi di un infarto cardiaco;
 - avverti un' improvvisa difficoltà a parlare e comprendere quanto ti viene detto, a deambulare, a vedere da uno o da entrambi gli occhi; se avverti intorpidimento ad una metà del viso, al braccio, alla gamba; se hai vertigini, perdita di equilibrio



o di coordinazione dei movimenti, o se si presenta un mal di testa intensissimo. Potrebbe trattarsi di un ictus.

- ✓ In caso di emergenza, collabora con il personale sanitario riferendo con precisione le informazioni più importanti. Porta con te la documentazione clinica che possiedi.
- ✓ Anche tu puoi fare qualcosa per te e le persone che ti sono vicine: attiva un *gruppo di cammino* o un' iniziativa *pedibus* e fallo conoscere a Cittadinanzattiva.

*Alla realizzazione della Guida hanno collaborato: **ALT** – Associazione per la Lotta alla Trombosi ed alle malattie cardiovascolari Onlus, **A.L.I.Ce. Italia Onlus** – Associazione per la Lotta all' Ictus Cerebrale, **ANMCO** – Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri, il **CCMR** - Coordinamento Regionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie, Regione del Veneto, **CONACUORE** – Coordinamento Nazionale Associazioni del Cuore, **FEDERFARMA** – Federazione Nazionale Unitaria Titolari di Farmacia, **GISE** – Società Italiana di Cardiologia Invasiva, **ISO** – Italian Stroke Organization, **SIC** – Società Italiana di Cardiologia, **SIMEU** – Società Italiana Medicina di Emergenza Urgenza, **SIMG** – Società Italiana di Medicina Generale, **SIN** – Società Italiana di Neurologia, **Siti** – Società Italiana di Igiene e Medicina Preventiva e Sanità Pubblica.*