

## NUESTRA META ES DETENER AL MAYOR ASESINO EN EL MUNDO

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la principal causa de muerte en el mundo. De manera combinada, las condiciones que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos, como por ejemplo, un ataque cardiaco, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardiaca matan a 20,5 millones de personas cada año. La mayoría de estas muertes ocurren en países de medios y bajos ingresos.

Queremos reducir esta cifra. Y hay esperanza: el 80% de las muertes prematuras por ECV se pueden prevenir haciendo pequeños cambios en nuestro estilo de vida: alimentación, ejercicio y control del estrés. Así, podemos controlar mejor la salud de nuestro corazón y vencer a las enfermedades cardiovasculares.



La **Federación Mundial del Corazón (FMC)** representa a la comunidad cardiovascular global y reúne bajo su paraguas grupos de pacientes, médicos y científicos. Junto con sus miembros, la FMC influye en las políticas sanitarias y comparte el conocimiento con el objetivo de lograr una salud cardiovascular para todos.

ESTE AÑO EN EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

## PIENSA EN TU CORAZÓN

El Día Mundial del Corazón es un recordatorio para toda la población mundial con el objetivo de cuidar nuestros corazones. La campaña de este año se centra en conocer nuestros corazones.

### PORQUE AMAMOS Y PROTEGEMOS SOLO LO QUE SABEMOS.

En un mundo, donde el conocimiento sobre la salud del corazón es limitado y las políticas son insuficientes o inexistentes, nuestro objetivo es romper las barreras y empoderar a las personas para que tomen el control de su bienestar.

### PORQUE CUANDO SABEMOS MÁS, PODEMOS CUIDARNOS MEJOR.



#### LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

La Fundación Española del Corazón (FEC), es una institución sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, referente en España y Latinoamérica cuyo fin es el fomento y difusión de hábitos de vida cardiosaludables en la población, así como la prevención de los factores de riesgo que causan la enfermedad cardiovascular (ECV).

Fue creada hace más de 55 años por la Sociedad Española de Cardiología (SEC). La SEC es la organización que agrupa a profesionales vinculados al ámbito de las ECV, con una misión, que es reducir el impacto adverso de las enfermedades cardiovasculares y promover una mejor salud cardiovascular en la ciudadanía.

El Día Mundial del Corazón, 29 de septiembre, es una oportunidad para que colaboremos en conseguir una mejor salud cardiovascular en todos los ciudadanos, y en ayudar a prevenir las ECV en todo el mundo.


#### PACTOS por tu corazón


Esta campaña de la FEC pone el foco en dar a conocer la importancia de evitar y controlar los principales factores de riesgo que producen la enfermedad cardiovascular, y en la necesidad de implicación y adopción de hábitos de vida saludables por parte de los ciudadanos, con el objetivo de reducir el impacto negativo que ocasionan las enfermedades cardiovasculares. Los principales factores de riesgo que producen la enfermedad cardiovascular y en la adopción de hábitos de vida saludables con el objetivo de reducir el impacto negativo que ocasionan las enfermedades cardiovasculares.



SÍGUENOS

#PiensaEnTuCorazón

 Facebook  
@saludcardiovascular

 Instagram  
@cuidarcorazon

#DíaMundialdelCorazón

 Twitter  
@cuidarcorazon

# PIENSA EN TU CORAZÓN



**DÍA  
MUNDIAL  
DEL CORAZÓN** 29 SEP



## PIENSA EN TU CORAZÓN ♥ Y ALIMÉNTATE BIEN

- ♥ Reduce el consumo de bebidas y zumos azucarados; en su lugar elige agua y bebidas sin azúcar.
- ♥ Cambia los dulces y las golosinas por frutas frescas, como una alternativa saludable.
- ♥ Intenta comer 5 porciones de fruta y vegetales al día; pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados.
- ♥ Mantén el consumo de alcohol dentro de los límites recomendados por los expertos.
- ♥ Intenta limitar el consumo de alimentos procesados y envasados ya que suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa.
- ♥ Prepara en casa comida sana para llevar a la escuela o al trabajo.

### SABÍAS QUE...

Los niveles elevados de glucosa (azúcar en sangre) pueden ser indicadores de diabetes. La ECV es responsable de la mayoría de las muertes en personas con diabetes, por lo que si se deja sin diagnosticar y sin tratar aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y cerebrovascular.



## PIENSA EN TU CORAZÓN ♥ Y MÚEVETE

- ♥ Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa 5 veces a la semana.
- ♥ O realiza al menos 75 minutos de actividad física vigorosa repartida a lo largo de la semana.
- ♥ Jugar, caminar, las tareas domésticas, bailar,... ¡Todas las actividades cuentan!
- ♥ Aumenta la actividad física día a día: sube las escaleras, ve al trabajo a pie o en bicicleta en lugar de utilizar el coche.
- ♥ Descárgate una aplicación o usa un podómetro para controlar tus progresos.

### SABÍAS QUE...

La presión arterial elevada es uno de los factores más importantes de riesgo de ECV. Se la conoce como la «asesina silenciosa» porque frecuentemente no presenta signos ni síntomas de alerta y muchas personas no saben que la padecen.



## PIENSA EN TU CORAZÓN ♥ Y DI NO AL TABACO

- ♥ Es una de las decisiones más importantes para mejorar la salud de tu corazón.
- ♥ A los dos años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce sustancialmente.
- ♥ A los 15 años, el riesgo de ECV es similar al de una persona no fumadora.
- ♥ La exposición al «humo de segunda mano» es también una causa de enfermedad cardíaca en no fumadores.
- ♥ Al dejar de fumar (o no empezar a fumar) mejora tu salud y la de aquellos que te rodean.
- ♥ Si tienes problemas para dejar de fumar, solicita ayuda a un profesional; algunas empresas y centros de salud ofrecen programas para abandonar el tabaco.

### SABÍAS QUE...

Los niveles elevados de colesterol se asocian a alrededor de 4 millones de muertes al año. Consulta a tu médico para determinar tu nivel de colesterol, peso corporal e índice de masa corporal (IMC). Con estos datos, tu médico podrá valorar el riesgo de ECV y ayudarte a mejorar la salud de tu corazón.