La enfermedad cardiovascular (ECV) – que incluye la enfermedad cardiaca y el ictus – afecta a personas de todas las edades y grupos de población, incluidos mujeres y niños. En la actualidad la ECV causa 17,3 millones de muertes al año, y es la principal causa de mortalidad en todo el mundo. Un elevado porcentaje de estas muertes son prematuras y ocurren antes de los 70 años de edad, acabando con la vida de personas en su edad más productiva y causando un devastador impacto económico y emocional en las familias.

La buena noticia es que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares están causadas por factores de riesgo que pueden ser controlados, tratados o modificados. España pertenece al grupo de 194 países que se ha comprometido a reducir el número de muertes prematuras por ECV en un 25% en el año 2025. No obstante, las autoridades no pueden alcanzar solas este objetivo. **Cada persona puede tomar medidas para reducir su riesgo y el de su familia: el adulto sano promueve la salud de su familia y su comunidad.**

¿Sabías que…?

- Cada año la inactividad física contribuye a más de tres millones de muertes que se podrían evitar.
- Una dieta poco saludable se relaciona con cuatro de los principales factores de riesgo de muerte: presión arterial alta, nivel elevado de glucosa en sangre, sobrepeso y obesidad, y colesterol alto.
- Cada día mueren 15.000 personas por el efecto del tabaco y uno de cada dos fumadores morirá por enfermedades relacionadas con el tabaquismo. El humo del tabaco es responsable de la muerte de más de 600.000 no fumadores cada año, incluidos niños.

Participa en el Día Mundial del Corazón

El Día Mundial del Corazón se celebra cada año el 29 de septiembre. Las actividades nacionales organizadas por los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón incluyen charlas y presentaciones públicas, caminatas, carreras, conciertos, eventos deportivos y mucho más.

Para participar, solicitar más información o contarnos tu experiencia de cómo has mejorado tu salud cardiovascular, visita **www.worldheartday.org** o síguenos en **Twitter: worldheartfed** y **Facebook: worldheartday.**

Acerca de la Federación Mundial del Corazón

La Federación Mundial del Corazón lidera la lucha mundial contra las enfermedades cardiacas y los accidentes cerebrovasculares a través de una comunidad de 200 miembros. Gracias a nuestros esfuerzos colectivos, ayudamos a personas de todo el mundo a llevar una vida mejor, más larga y saludable para el corazón. **www.world-heart-federation.org.**

Acerca de la Fundación Española del Corazón

La Fundación Española del Corazón (FEC) es una institución privada sin ánimo de lucro, promovida por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), sometida al protectorado del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y que tiene como objetivo la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población. **www.fundaciondelcorazon.com.**

Colabora: Socios estratégicos:

Con el apoyo de:

Día Mundial del Corazón

29 de septiembre de 2013

Emprende el camino hacia un corazón sano

18–64 años de edad

www.fundaciondelcorazon.com

www.worldheartday.org

Celebra el Día Mundial del Corazón: descubre el camino hacia un corazón sano, una vida mejor y más larga.

Conoce tus riesgos:

Controla la presión arterial regularmente

La presión arterial elevada es el factor de riesgo número uno para la ECV. Se conoce como la "asesina silenciosa" porque se presenta sin signos o síntomas de alarma, y muchas personas no saben que tienen la presión arterial alta.

Di NO al tabaco y evita los malos humos

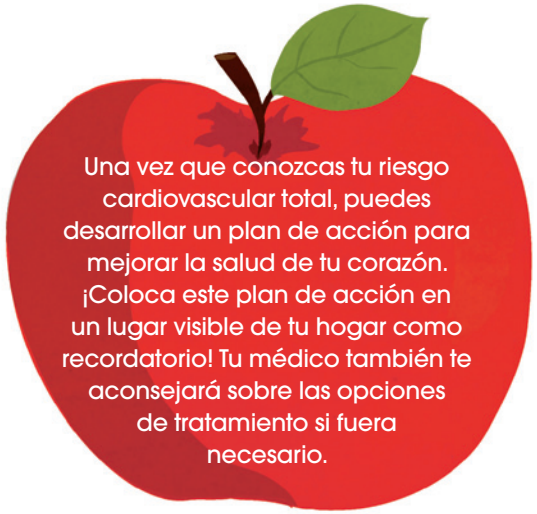
A los 2 años de dejar el tabaco, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce de forma importante. A los 15 años el riesgo de ECV vuelve a ser similar al de una persona no fumadora.

Solicita ayuda a un profesional para dejar de fumar, si lo crees necesario, o pregunta en tu lugar de trabajo sobre programas de abandono del tabaquismo.

Controla el nivel de glucosa en sangre

Un nivel alto de glucosa en sangre (azúcar en sangre) puede indicar la presencia de diabetes.

La ECV es responsable del 60% de todas las muertes en personas diabéticas, por ello, si no la diagnosticamos y tratamos, puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiacas e ictus.



Apúntate a la actividad física

Treinta minutos de actividad física moderada cinco días a la semana reducen el riesgo de enfermedad cardiaca e ictus.

Recuerda que la actividad física no es únicamente el deporte. Cualquier movimiento corporal que requiere energía es actividad física. Esto incluye la práctica de deporte y ejercicio, pero también otras actividades como jugar con los niños al aire libre, caminar, hacer las tareas domésticas o bailar.

Sé consciente de lo que comes

La ingesta elevada de grasas saturadas, grasas trans y sal aumenta el riesgo de sufrir un infarto cardiaco o ictus: un elevado consumo de sal produce presión arterial alta y un consumo excesivo de grasas obstruye las arterias.

Toma precauciones con los alimentos procesados ya que suelen tener un alto contenido en sal. La ingesta total de sal debe limitarse a menos de 5 gramos al día (una cucharilla).

Consulta a los expertos

Si has sufrido un infarto cardiaco o ictus, consulta a tu médico sobre la mejor manera de tratar y controlar los riesgos para evitar que se vuelva a repetir.

Conoce tus datos

Consulta a tu médico, quien te ayudará a controlar la presión arterial, los niveles de colesterol y glucosa, el peso y el índice de masa corporal (IMC), y te aconsejará sobre el riesgo cardiovascular.

Mensaje importante para la mujer: la salud de tu corazón debe ser una prioridad, obtendrás beneficios para ti y tu familia.

- **La enfermedad cardiaca es la principal causa de muerte en las mujeres.** Cada año mueren más de 8,6 millones de mujeres por ECV en el mundo: **una muerte cada minuto.** Las mujeres deben saber la verdad sobre los riesgos y tomar medidas para protegerse a sí mismas.
- **Las mujeres con diabetes tienen un riesgo de muerte por ECV más alto que los hombres.** Por ello debes consultar a un profesional, quien te ayudará a medir y controlar el nivel de glucosa.
- **El riesgo cardiovascular puede comenzar antes del nacimiento, durante el desarrollo del feto,** y aumentar en la infancia debido a una dieta poco saludable, la falta de ejercicio y el tabaco. Durante el embarazo lleva una vida cardiosaludable para proteger a tu hijo del riesgo cardiovascular a lo largo de su vida.
- **A lo largo del embarazo la presión arterial alta** – independientemente de si aparece antes o después de la concepción – **requiere una atención especial.** Las mujeres que desarrollan preeclampsia – una complicación grave que se caracteriza por la presión arterial elevada y presencia de proteínas en la orina a partir de las 20 semanas de gestación – pueden tener un mayor riesgo CV a lo largo de su vida, aunque la presión arterial vuelva a niveles normales tras el parto. No olvides consultar a tu médico sobre estos riesgos.
- **Recuerda cuidar la salud de tu corazón,** no te centres únicamente en la salud de tu familia.
- **Los niños aprenden con el ejemplo: enséñales comportamientos cardiosaludables** desde que son pequeños con tu propio ejemplo. Una vez que conozcas tu riesgo cardiovascular total, desarrolla un plan de acción para mejorar la salud de tu corazón. ¡Coloca este plan de acción en un lugar visible de tu hogar como recordatorio! Tu médico también te aconsejará sobre las opciones de tratamiento si fuera necesario.