



Día Mundial del Corazón

29 de septiembre de 2013

La enfermedad cardiovascular (ECV) - que incluye la enfermedad cardíaca 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 gran número de enfermedades graves que aparecen en la edad adulta y que causan la muerte prematura tienen su origen en la adolescencia. Los niños dependen en gran medida de los adultos para aprender comportamientos saludables y es nuestra responsabilidad que adopten hábitos adecuados.

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 el control sobre su salud cardiovascular y la de su familia para vivir una vida mejor y más larga. Fomenta una dieta saludable y la actividad física, y huye del tabaco. Los niños sanos serán adultos sanos.

Participa en el del Día Mundial del Corazón

El Día Mundial del Corazón se celebra cada 29 de septiembre. Las actividades nacionales organizadas por los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón, con motivo de este día 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 cardíacas 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:



Muestra a los niños el camino hacia un corazón sano

5-17 años de edad



www.fundaciondelcorazon.com

www.worldheartday.org

Niños sanos, adultos sanos: los datos

Cerca de dos tercios de las muertes prematuras y un tercio del total de las enfermedades se asocian con dolencias o comportamientos que comienzan en la juventud, incluidos el consumo de tabaco, la falta de actividad física y las dietas poco saludables:

- Una gran mayoría de fumadores comienza este hábito en la adolescencia y, si los padres de un niño son fumadores, este niño tiene tres veces más probabilidades de ser fumador.
- Los niños con sobrepeso y obesidad probablemente continúen siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de desarrollar diabetes y ECV a una edad más temprana.
- La actividad física que se aprende en la infancia continúa en la vida del adulto, lo cual contribuye a que tu hijo tenga menos riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o ictus a lo largo de su vida.

Celebra el Día Mundial del Corazón: muestra a los niños el camino hacia un corazón sano para vivir una vida más larga y mejor.

- **Descubre qué les motiva.** Tener buen aspecto y sentirse bien con ellos mismos son los factores que motivan a niños y adolescentes a llevar una dieta saludable y realizar actividades físicas. Los niños que practican ejercicio y llevan una alimentación equilibrada tienen mayor capacidad de concentración y rendimiento en la escuela, en el deporte y en casa.
- **Tú puedes ser el modelo a seguir.** La mejor forma de inculcar buenos hábitos a tus hijos es mediante el ejemplo. No tienes que alcanzar la perfección en todo momento, pero si tus hijos observan que te esfuerzas en comer bien y practicar ejercicio físico, recibirán el mensaje de que la salud es importante para tu familia.
- **Es importante mantener una actitud positiva.** A los niños no les gusta que les digas lo que no pueden hacer, en su lugar, diles lo que sí pueden. Celebra sus logros y ayúdalos a desarrollar una buena imagen de sí mismos.



Di NO al tabaco en tu hogar

No permitas que se fume en tu casa y evita la exposición de tus hijos al humo del tabaco. Por este motivo, cada año mueren más de 600.000 no fumadores, incluidos niños.

Sé un modelo para tus hijos y, si fumas, intenta dejarlo. Solicita la ayuda de un profesional si fuera necesario. Los niños siguen el ejemplo de sus padres y los adolescentes son muy críticos si no sigues tus propios consejos.

Educa a los niños sobre los riesgos del tabaco para que mantengan una actitud sana a lo largo de su vida y no sean fumadores.

Según la Organización Mundial de la Salud, en edades comprendidas entre 5-17 años se debe practicar, como mínimo, 60 minutos de ejercicio diario: actividad física moderada (caminar a paso rápido, bailar, trabajo en el hogar o jardín); o acciones más enérgicas (atletismo, ciclismo, natación y otros deportes). La práctica de más de 60 minutos de ejercicio físico diario puede aportar beneficios adicionales para la salud.

Promueve la actividad física y practícala tu también

Ofrece oportunidades a tus hijos para que realicen actividades físicas. Sé activo y predica con el ejemplo: acompañarles a la escuela andando o en bicicleta puede ser un buen comienzo.

Los adolescentes quieren tener el poder de tomar sus propias decisiones. **Hazles comprender que practicar una actividad física de forma regular es importante, independientemente de cual sea.** Jugar al fútbol con amigos, bailar u otras actividades que les gusten también cuentan. No se trata únicamente de practicar un deporte.

Los amigos ejercen una gran influencia sobre los adolescentes: proporcionales oportunidades para ser activos juntos. El elemento social potencia la diversión y estimula la práctica regular de actividades físicas.

Limita a 2 horas al día el tiempo que dedican a ver la televisión o a jugar con videojuegos, y ofréceles alternativas más activas.

Si en tu lugar de residencia no existen zonas verdes seguras para que jueguen tus hijos, **solicítalas a las autoridades gubernamentales y urbanísticas** mediante el envío de cartas y peticiones para que las ciudades se desarrollen con infraestructuras que permitan una vida cardiosaludable.



Practica una dieta cardiosaludable

Haz de las comidas y cenas un momento especial para compartir todos juntos en la mesa, evitando que los niños coman a cualquier hora alimentos poco saludables.

Prepara comidas sanas, ricas y atractivas para los niños. Escoge alimentos con colorido, pídeles que te ayuden a planificar el menú y a prepararlo. Ofréceles alimentos equilibrados para merendar o tomar entre horas.

Prepara la comida de tus hijos en casa y asegúrate de que lleven al colegio alimentos saludables. Si tus hijos comen en el comedor escolar enséñales a escoger opciones sanas, si fuera posible, y sugiere a la escuela que ofrezca un menú cardiosaludable.

En casa, **recuerda preparar 2 ó 3 raciones de verdura por persona** para cada comida y evita los alimentos con alto contenido en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcar.

Ten cuidado 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).

