

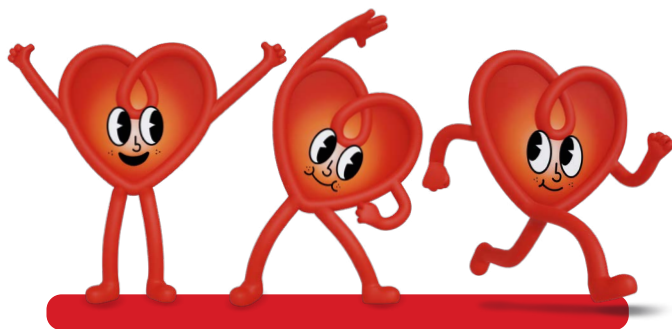
EL MAYOR ASESINO DEL MUNDO SE ESCONDE A SIMPLE VISTA

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES AFECTAN A MILLONES DE PERSONAS

Estamos concienciando sobre las enfermedades cardiovasculares, incluidos los síntomas que a menudo pasan desapercibidos.

Presentamos **Historias del Corazón**. Visibiliza tu propia experiencia o la de un ser querido. Comparte fotos o cuenta tu propia experiencia este Día Mundial del Corazón.

MUÉVETE POR TU CORAZÓN



Comparte tu historia en redes sociales con la etiqueta

#DíaMundialDelCorazón
#MuévetePorTuCorazón

SÍNTOMAS PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ALARMA

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA NO PRESENTA SÍNTOMAS PERO PUEDE TENER COMPLICACIONES MUY GRAVES COMO UN ICTUS O INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO

Conoce tus cifras.
Controlártela podría salvarte la vida.

LA NÁUSEA PERSISTENTE, EL CANSANCIO Y LA INDIGESTIÓN PODRÍAN SER SEÑALES DE UN INFARTO EN LAS MUJERES

No ignores a tu corazón. Acude al médico.
Visita la web peligrosquenotevesvenir.com

ALREDEDOR DEL 50% DE LOS BEBÉS QUE NACEN CON CARDIOPATÍA CONGÉNITA NO SON DIAGNOSTICADOS AL NACER

Prestar atención a los signos de alarma puede salvar vidas.

No conocer las señales de alarma, los síntomas y los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares puede significar un diagnóstico y tratamiento tardío.

Pon a prueba tus conocimientos sobre la salud del corazón con el cuestionario "Heart Smart".



LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES MATAN APROXIMADAMENTE A 1 DE CADA 3 DE PERSONAS

Pero se ignoran demasiados signos de alarma y se avanza muy poco.

Necesitamos actuar ahora para salvar vidas.

SÍNTOMAS. SOLUCIONES. GOBIERNOS.

MUÉVETE POR TU CORAZÓN



PROTEGE TU CORAZÓN 1 DE CADA 5 PERSONAS MORIRÁ PREMATURAMENTE A CAUSA DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Pero la mayoría de las veces se puede prevenir.

Con cambios pequeños y constantes, las personas pueden mejorar significativamente la salud de su corazón.

Este Día Mundial del Corazón pedimos a la población que mueva su corazón comprometiéndose a dar pequeños pasos que marquen una gran diferencia en la salud cardiovascular.

- 01 Sube por las escaleras, evita el ascensor:**
los pequeños cambios son significativos.
- 02 Come más sano:**
enfócate en comidas equilibradas con muchas frutas y verduras.
- 03 Visita a tu médico:**
los controles médicos regulares pueden detectar problemas cardiovasculares a tiempo.
- 04 Haz descansos regulares en el trabajo:**
unos pocos minutos pueden reducir el estrés.
- 05 Comprométete a moverte más:**
haz tu compromiso en redes sociales y comparte tu progreso usando #MuévetePorTuCorazón



Comparte tu progreso con amigos, compañeros de trabajo o asociaciones, y ayuda a mostrar al mundo cómo las pequeñas acciones pueden ayudar a un futuro más saludable.

EXIGE ACCIÓN LOS GOBIERNOS DEBEN ACTUAR AHORA

MENOS DE 20 PAÍSES TIENEN UN PLAN NACIONAL INDEPENDIENTE PARA COMBATIR LAS ECV

Con pequeños cambios podemos detener el aumento del número de muertes.

Queremos planes cardiovasculares nacionales y regionales en cada país. Y queremos luchar para ampliar la cobertura sanitaria universal para garantizar una atención durante toda la vida.



**DÍA
MUNDIAL
DEL CORAZÓN**
29 SEP

Instagram @cuidarcorazon
Facebook @saludcardiovascular
YouTube fundaciondelcorazon
TikTok @fec_corazon

#MuévetePorTuCorazón
#DíaMundialDelCorazón

SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN



**DÍA
MUNDIAL
DEL CORAZÓN**
29 SEP