



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 SEP

MUÉVETE POR TU CORAZÓN



Cada año, en el Día Mundial del Corazón (29 de septiembre), la Federación Mundial del Corazón moviliza a su red global para concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV).

Nuestro objetivo es prevenir millones de muertes prematuras y pedir a los gobiernos que den prioridad a la salud cardiovascular equitativa.

En 2026, continuaremos con el impulso de "Muévete por tu corazón", concienciando sobre el asesino número uno del mundo y destacando la importancia de reconocer las señales de alarma y los síntomas de las ECV.

EL ASESINO MÁS GRANDE DEL MUNDO SE ESCONDE A SIMPLE VISTA

Las ECV matan aproximadamente a 1 de cada 3 personas, más que cualquier otra enfermedad, y presentan muchos síntomas que se ignoran. Necesitamos actuar para salvar vidas.

♥ SÍNTOMAS

Presta atención a las señales de alarma: muchos síntomas de las ECV pasan desapercibidos hasta que es demasiado tarde. La enfermedad cardiovascular puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad. Las cardiopatías congénitas, las enfermedades cardiovasculares en la mujer y la hipertensión no controlada se cobran muchas vidas debido a que las señales de alarma no se reconocen.

♥ SOLUCIONES

Protege tu corazón: la mayoría de las ECV se pueden prevenir. La mayoría de las muertes por ECV son causadas por factores de riesgo que se pueden prevenir o controlar. Al realizar cambios pequeños y constantes, las personas pueden mejorar significativamente la salud de su corazón.

♥ GOBIERNOS

Las ECV a menudo son ignoradas por quienes toman las decisiones. A pesar de ser la principal causa de muerte a nivel mundial, menos de 20 países tienen un plan nacional independiente para combatir las ECV.

MUÉVETE POR TU CORAZÓN: ESTE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN OBSERVA LOS SIGNOS DE ALARMA Y PROTEGE TU CORAZÓN

Únete a nuestra misión para que cada latido cuente.

INVOLÚCRATE Y AYÚDANOS A SALVAR VIDAS

01 HISTORIAS DEL CORAZÓN

Te invitamos a compartir tu testimonio en redes sociales. Las historias pueden inspirar a otros pacientes y concienciar sobre el impacto de las ECV, ya sea a través de la experiencia personal o de la de un ser querido. Utiliza los recursos visuales del Día Mundial del Corazón y compártelos en las redes sociales con #MuévetePorTuCorazón #DíaMundialDelCorazón

02 CUIDA TU CORAZÓN

Pon a prueba tus conocimientos sobre la salud del corazón respondiendo el cuestionario "Heart Smart" en la aplicación del Día Mundial del Corazón. ¡No olvides compartir tus resultados!



03 MUÉVETE POR TU CORAZÓN

Ya sea con una caminata, un paseo en bicicleta, un baile o incorporando una alimentación más saludable. Te animamos a realizar pequeños cambios para una mejor salud cardiovascular. Cada paso cuenta.

04 CAMINA MÁS, VIVE MÁS

Comparte nuestros pósters para que el resto de personas tomen decisiones activas a lo largo de su día: ¡una excelente manera de incluir a centros educativos, empresas y asociaciones en el Día Mundial del Corazón!

05 GOBIERNOS

Pide a tu gobierno que priorice la salud del corazón.

Tú eres esencial para nuestro éxito.
Hagamos que el Día Mundial del Corazón 2026
sea más grande que nunca.
Comparte tus fotos y videos con
estas cuentas y hashtags:

#MuévetePorTuCorazón

#DíaMundialDelCorazón

📷 @cuidarcorazon

📱 @saludcardiovascular

📺 fundaciondelcorazon

🎵 @fec_corazon

SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN