



MI CORAZÓN, TU CORAZÓN

29 DE SEPTIEMBRE DE 2018

HAZ TU

PROMESA

#diamundialdelcorazon



< PROMETE >

ALIMENTARTE BIEN Y BEBER CON MODERACIÓN

- <1> **Para hidratarte, elige preferiblemente agua y bebidas sin azúcar.**
- <2> **Sustituye los caprichos de dulce y golosinas por fruta fresca** como una alternativa saludable.
- <3> **Intenta incluir en tu dieta cinco porciones de fruta y verdura al día**, tanto frescas como congeladas, enlatadas o deshidratadas.
- <4> **Mantén el consumo de bebidas alcohólicas dentro de los límites recomendados** por los profesionales de la salud.
- <5> **Intenta limitar el consumo de alimentos procesados y envasados** porque suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa.
- <6> **Prepara en casa comida saludable** para llevar al colegio o al trabajo.

SABÍAS QUE...

Tener un nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre puede ser un signo de diabetes. La ECV es responsable de la mayoría de las muertes en las personas diabéticas, por lo que si se deja sin diagnosticar y tratar a tiempo aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y cerebrovascular.

< PROMETE >

AUMENTAR TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

- <1> Intenta realizar al menos **30 minutos de actividad física moderada 5 veces a la semana.**
- <2> O, en su lugar, realiza al menos **75 minutos de actividad física vigorosa** repartida a lo largo de la semana.

SABÍAS QUE...

La presión arterial elevada es el factor de riesgo más importante de ECV. Se la conoce también con el nombre de «asesina silenciosa» porque no produce signos ni síntomas de alerta y muchas personas no saben que la padecen.

- <3> ¡**Todas las actividades cuentan!** Jugar, caminar, las tareas domésticas, bailar, ...
- <4> **Aumenta la actividad física día a día:** sube a pie las escaleras, ve andando o en bicicleta al trabajo en lugar de utilizar el coche, ...
- <5> **Haz ejercicio con amigos y familia:** estarás más motivado y además ¡es mucho más divertido!
- <6> Descárgate una aplicación o usa un podómetro para **controlar tus progresos.**

< PROMETE >

DECIRLE NO AL TABACO

- <1> Es la **decisión más importante que puedes tomar** para mejorar la salud de tu corazón.
- <2> A los **2 años de dejar de fumar se reduce** sustancialmente el riesgo de padecer una **enfermedad coronaria**.
- <3> **A los 15 años de dejar de fumar el riesgo de ECV es similar al de una persona no fumadora.**
- <4> **La exposición al «humo de segunda mano» es también una causa** de enfermedad cardiaca en no fumadores.
- <5> Por tanto, al dejar de fumar **no solo mejoras tu salud sino también la de aquellos que están a tu alrededor.**
- <6> Si tienes problemas para dejar de fumar, **solicita la ayuda de un profesional**, o pregunta en tu empresa si disponen de un programa de ayuda para el abandono del tabaquismo.

SABÍAS QUE...

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

PARA NUESTROS CORAZONES

Cada año mueren **17,5 millones de personas a causa de la enfermedad cardiovascular** (ECV), que incluye las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares. Hoy en día, la ECV es la primera causa de muerte en todo el mundo y se estima que la cifra **ascenderá a 23 millones en el año 2030.**

Pero esto no tiene por qué ser así. Si haces pequeños cambios en tu vida, tendrás una vida más larga, saludable y plena. Solo se trata de preguntarte a ti mismo, a las personas que quieres y a gente de todo el mundo: ***“¿Qué puedo hacer desde este preciso momento para cuidar MI CORAZÓN y TU CORAZÓN?”***

El próximo Día Mundial del Corazón es una buena oportunidad para que hagas una promesa... La promesa de cocinar y comer de forma saludable, de hacer más ejercicio y animar a tus hijos a ser más activos, de decir adiós al tabaco y de ayudar a tus seres queridos a dejar de fumar.

Una simple promesa... para MI CORAZÓN, para TU CORAZÓN, para TODOS NUESTROS CORAZONES.

HAZ TU  **PROMESA**

#diamundialdelcorazon

MI CORAZÓN, TU CORAZÓN

Para celebrar el Día Mundial del Corazón el 29 de septiembre, los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón, además de miles de personas en todo el mundo, organizarán distintos actos: desde paseos, carreras y eventos deportivos a conciertos, charlas y revisiones médicas.



WORLD HEART
FEDERATION®

La Federación Mundial del Corazón

El Día Mundial del Corazón es la plataforma más importante del mundo organizada por la Federación Mundial del Corazón para concienciar a la sociedad sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV). Esta organización aúna el esfuerzo de numerosas sociedades y colectivos dedicados a luchar contra las ECV en todo el mundo para que tengamos una vida más larga, mejor y cardiosaludable. Trabajando mano a mano con una comunidad formada por más de 200 organizaciones en más de 100 países, luchamos para lograr una reducción global del 25% de las muertes prematuras causadas por ECV en el año 2025.



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

La Fundación Española del Corazón

La Fundación Española del Corazón (FEC) es una institución sin ánimo de lucro, promovida por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), y que tiene como objetivo principal la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población, así como apoyar a la investigación cardiovascular a través de la concesión de becas.

 saludcardiovascular  @cuidarcorazon  cuidarcorazon

Entidades colaboradoras:



PHILIPS

Con la colaboración de:



Con el apoyo de:

