

Nuestro objetivo es detener al mayor asesino del mundo.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en el mundo.

Las enfermedades que afectan al corazón o los vasos sanguíneos –como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia cardíaca– matan a 20,5 millones cada año. La mayoría de estas muertes ocurren en países no desarrollados o con ingresos medios.

¿Cómo podemos reducir este número?

Al realizar pequeños cambios en nuestro estilo de vida, como mejorar nuestra alimentación, aumentar la actividad física y manejar el estrés, podemos cuidar mejor la salud de nuestro corazón y prevenir enfermedades cardiovasculares.



La **Federación Mundial del Corazón (FMC)** representa a la comunidad cardiovascular global y reúne bajo su paraguas a grupos de pacientes, médicos y científicos. Junto con sus miembros, la FMC influye en las políticas sanitarias y comparte el conocimiento con el objetivo de lograr una buena salud cardiovascular para todos.



PIENSA EN TU CORAZÓN



Contamos contigo

ESTE AÑO EN EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



DI SÍ

¿QUÉ? El Día Mundial del Corazón es un llamamiento global sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular.

Este año, la iniciativa insta a cada país a desarrollar estrategias nacionales para combatir las enfermedades cardiovasculares.

¿POR QUÉ? Sabemos que muchos países no priorizan la salud del corazón.

A menudo, las políticas nacionales para enfermedades cardiovasculares son escasas, insuficientes o simplemente no existen.

¿QUIÉN? Estamos apoyando a los ciudadanos para que insten a sus líderes a considerar seriamente la salud cardiovascular proporcionando una plataforma global para la acción.

¿CÓMO? Enviaremos un poderoso mensaje a los líderes mundiales solicitándoles la adhesión a una petición que coloque la salud del corazón en el centro de la agenda política.



fundaciondelcorazon.com

La **Fundación Española del Corazón**, promovida por la SEC, lleva 55 años trabajando bajo el decidido objetivo de reducir el impacto adverso de las enfermedades cardiovasculares y promoviendo una mejor salud cardiovascular de la población.

Para conseguirlo hemos diseñado la campaña **“PACTOS por tu corazón”**, para concienciar sobre los principales factores de riesgo que acaban ocasionando el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Os animamos a acoger esta campaña y hacer un PACTO con vuestro corazón cuidando en vuestro día a día la presión arterial (P), la alimentación (A), el colesterol y la contaminación (C), eliminando el tabaquismo (T), la obesidad (O) y el sedentarismo, la salud emocional y la soledad (S).



SÍGUENOS

#PiensaEnTuCorazón

f Facebook

@saludcardiovascular

Instagram

@cuidarcorazon

#DíaMundialdelCorazón

X Twitter

@cuidarcorazon



**DÍA
MUNDIAL
DEL CORAZÓN** 29 SEP



@shaki_b75

PIENSA EN TU CORAZÓN ♥ Y ALIMÉNTATE BIEN

- ♥ Reduce el consumo de bebidas y zumos azucarados; en su lugar elige agua y bebidas sin azúcar.
- ♥ Cambia los dulces y las golosinas por frutas frescas como una alternativa saludable.
- ♥ Intenta comer 5 porciones de fruta y vegetales al día; pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados.
- ♥ Mantén el consumo de alcohol dentro de los límites recomendados por los expertos.
- ♥ Intenta limitar el consumo de alimentos procesados y envasados ya que suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa.
- ♥ Puedes buscar en fundaciondelcorazon.com o descargarte una aplicación para obtener consejos de recetas cardiosaludables.

PIENSA EN TU CORAZÓN ♥ Y DI NO AL TABACO

- ♥ Tras un año sin fumar, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce sustancialmente.
- ♥ A los 15 años, el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV) es similar al de una persona no fumadora.
- ♥ La exposición al humo de segunda mano, fumadores pasivos, también es una causa de enfermedad cardíaca.
- ♥ Dejar de fumar (o no empezar) mejora tu salud y la de aquellos que te rodean.
- ♥ Si tienes problemas para dejar de fumar, solicita ayuda a un profesional; algunas empresas y centros de salud ofrecen programas para abandonar el tabaco.
- ♥ Los cigarrillos electrónicos, vapeadores y otros tipos no son alternativas inofensivas, todos están relacionados con un aumento de riesgo de enfermedad cardiovascular.

PIENSA EN TU CORAZÓN ♥ Y MÚEVETE

- ♥ Intenta realizar al menos 150 - 300 minutos de actividad física moderada o intensa cinco veces a la semana, o realiza al menos 75 -150 minutos de actividad física vigorosa repartida a lo largo de la semana.
- ♥ Si puedes hacer más, ¡adelante!, ser activo beneficia la salud cardiovascular y ayuda a compensar el impacto negativo.
- ♥ Incrementa la actividad física cada día: sube escaleras, camina o usa la bicicleta para ir al trabajo en lugar de utilizar el coche. Jugar, caminar, las tareas domésticas, bailar... ¡todo cuenta!
- ♥ También debes hacer ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.
- ♥ Descárgate una aplicación o usa un podómetro para controlar tus progresos.

“Encuentra una actividad física que realmente disfrutes y establece pequeñas metas alcanzables para mantenerte motivado. Recuerda que mantenerse activo no se trata solo de entrenamientos intensos, sino de mover tu cuerpo y divertirse”.

Shakib Al Hasan, jugador de críquet de Bangladesh

SABÍAS QUE...

Los niveles elevados de glucosa (azúcar en sangre) pueden ser indicadores de diabetes. La ECV es responsable de la mayoría de las muertes en personas con diabetes, por lo que si se deja sin diagnosticar y sin tratar aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y cerebrovascular.

SABÍAS QUE...

La presión arterial elevada es uno de los factores más importantes de riesgo de ECV. Se la conoce como la «asesina silenciosa» porque frecuentemente no presenta signos ni síntomas de alerta y muchas personas no saben que la padecen.

SABÍAS QUE...

Los niveles elevados de colesterol se asocian a alrededor de 3,6 millones de muertes al año en el mundo. Consulta a tu médico para determinar tu nivel de colesterol, peso corporal e índice de masa corporal (IMC). Con estos datos podrá valorar el riesgo de ECV y ayudarte a mejorar la salud de tu corazón.