



Día Mundial del Corazón

EL CORAZÓN DE LA SALUD

comparte tu poder



29 de septiembre de 2017

Cuéntanos cómo cuidas tu corazón
e inspira a millones de personas en
todo el mundo para llevar una vida
cardiosaludable.

#diamundialdelcorazon



**WORLD HEART
FEDERATION®**



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



www.fundaciondelcorazon.com

Alimenta tu corazón



Comer y beber bien proporciona a tu corazón el combustible necesario para disfrutar de la vida plenamente

- Consume alimentos frescos y, en los procesados, intenta que sean de bajo o sin contenido en grasas y azúcares.
- Sustituye los caprichos de dulce y golosinas por fruta fresca como una alternativa más saludable.
- Intenta incluir en tu dieta cinco porciones de fruta y verdura al día, tanto frescas como congeladas, enlatadas o deshidratadas.
- Mantén el consumo de bebidas alcohólicas dentro de los límites recomendados por los profesionales de la salud.
- Prepara en casa comida saludable para llevar al colegio o al trabajo.

Cuida tu nivel de glucosa en sangre



Tener un nivel alto de glucosa (azúcar) en sangre puede ser un signo de diabetes. Las ECV son responsables del 60% de todas las muertes en personas con diabetes. Si la diabetes no se diagnostica y trata a tiempo, aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.



Día Mundial del Corazón

EL CORAZÓN DE LA SALUD

Mueve tu corazón



Mantenerse físicamente activo te ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y a sentirte mejor

- Intenta realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada cinco veces a la semana.
- Jugar, caminar, bailar, las tareas domésticas,... ¡Todo cuenta!
- Sé más activo día a día: sube las escaleras, muévete a pie o en bicicleta en lugar de ir en coche.
- Comparte el ejercicio con los amigos y la familia. Estarás más motivado y ¡será más divertido!
- Antes de comenzar un nuevo plan de ejercicio consulta a tu médico.
- Descárgate una aplicación para hacer ejercicio o utiliza algún dispositivo para medir tus avances.

Conoce tu presión sanguínea



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

**comparte
tu poder**

Ama tu corazón



Dejar de fumar es la decisión más importante que puedes tomar para mejorar la salud de tu corazón

- A los 2 años de dejar de fumar se reduce sustancialmente el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.
- A los 15 años de dejar de fumar el riesgo de ECV es similar al de una persona no fumadora.
- La exposición al «humo de segunda mano» es también una causa de enfermedad cardíaca en no fumadores.
- Por tanto, al dejar de fumar no solo mejoras tu salud sino también la de aquellos que están a tu alrededor.
- Si te resulta complicado dejar el tabaco solicita la ayuda de un profesional.
- Quizás tu empresa disponga de un programa de ayuda para el abandono del tabaquismo.

Conoce tu nivel de colesterol y tu IMC



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.

Pequeños cambios que marcan la diferencia

El próximo Día Mundial del Corazón te pedimos que compartas cómo cuidas tu corazón e inspires a millones de personas en todo el mundo para llevar una vida cardiosaludable.

La enfermedad cardiovascular (ECV), que incluye las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, es la primera causa de muerte en el mundo. Cada año es responsable de 17,5 millones de muertes prematuras y se estima que esta cifra ascenderá a 23 millones en el año 2030.

La buena noticia es que muchas ECV se pueden prevenir si introduces pequeños cambios en tu vida cotidiana, como comer y beber de forma más saludable, hacer más ejercicio y dejar de fumar.

El próximo Día Mundial del Corazón comparte tu poder y dile al mundo lo que tú y tu familia hacéis para mejorar vuestra salud y que esta sea buena a lo largo de vuestra vida.

Alimenta tu corazón. Mueve tu corazón. Ama tu corazón.
Y comparte tu poder

Conoce tus riesgos

El cuidado de tu corazón comienza por conocer tu propio riesgo, así que asegúrate de conocer bien tus datos clínicos. Visita a tu médico y solicita una sencilla revisión. Recuerda que el conocimiento es poder.



**Día Mundial
del Corazón**

EL CORAZÓN DE LA SALUD

Comparte tu poder

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 eventos, desde paseos, carreras y eventos deportivos a conciertos, charlas y revisiones médicas.



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). La Federación Mundial del Corazón lidera a nivel mundial la lucha contra las ECV, en las que se incluyen las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares. Nuestra 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.



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.



Entidades colaboradoras:



Con el apoyo de:

