

Tu corazón, el motor de tu cuerpo

Te permite amar, reír y vivir tu vida plenamente

Por eso es tan importante cuidarlo. Si no lo haces, te expones a sufrir una enfermedad cardiovascular (ECV), es decir, una enfermedad cardíaca o cerebrovascular. La ECV 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 sana, hacer más ejercicio o dejar de fumar.

El próximo Día Mundial del Corazón puede ser una excelente ocasión para que tú y tu familia le carguéis las pilas a vuestros corazones. Sin duda, ¡notaréis la diferencial!

Alimenta tu corazón.

Mueve tu corazón.

Ama tu corazón.

¡Potencia tu vida!

Conoce tus factores de riesgo

El cuidado de tu corazón comienza por conocer tu propio riesgo, así que asegúrate de conocer bien tus datos clínicos. Acude a tu médico y solicita una sencilla analítica. Recuerda, la información es poder.

El poder está en tus manos...

Para celebrar el Día Mundial del Corazón el próximo 29 de septiembre, los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón, con la colaboración de personas de todo el mundo, organizarán todo tipo de actividades, desde caminatas, carreras y eventos deportivos, hasta conciertos, charlas y proyecciones audiovisuales.



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 la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población.

 saludcardiovascular  @cuidarcorazon  fundaciondelcorazon

Socios estratégicos:



potencia tu vida

Con el apoyo de:



Día Mundial del Corazón

EL CORAZÓN DE LA SALUD

potencia tu vida

29 de septiembre de 2016

Envíanos un *selfie* cardiosaludable para celebrar el Día Mundial del Corazón

#potenciatuvida
#diamundialdelcorazon



Alimenta tu corazón

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

- Controla el consumo de alimentos con un alto contenido en grasas, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal.
- Sustituye los caprichos de dulce y golosinas por fruta fresca como una alternativa más sana.
- 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 sana 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 no se trata a tiempo aumenta el riesgo de las enfermedades cardiacas e ictus.

Mueve tu corazón

Mantenerte físicamente activo puede ayudarte a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y además te sentirás mejor

- Intenta realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada cinco veces a la semana.
- Jugar, caminar, bailar, tareas domésticas,... ¡Todo cuenta!
- Sé más activo día a día – sube las escaleras, ve andando 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 una nueva rutina de ejercicio consulta a tu médico.

Cuida tu nivel de 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.

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 cardiaca 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.
- Consulta con tu empresa si dispone de un programa de ayuda para el abandono del tabaquismo.

Cuida tu nivel de colesterol y vigila 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 e 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.

potencia tu vida

