¿Sabes en qué medida tu entorno es cardiosaludable?

Para celebrar el Día Mundial del Corazón en 2015 queremos lograr que, en todo el mundo, las personas tengan la oportunidad de elegir opciones saludables para el corazón, dondequiera que vivan, trabajen o pasen sus momentos de ocio, ayudándoles a reducir su propio riesgo cardiovascular (CV) y el riesgo de las personas de su entorno.

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la primera causa de muerte en todo el mundo, siendo responsable de 17,3 millones de muertes prematuras. Se calcula que esta cifra puede llegar a 23 millones en el año 2030. Sin embargo, la mayoría de las ECV pueden prevenirse modificando los factores de riesgo, entre ellos, el tabaquismo, la alimentación diaria poco saludable y la falta de actividad física, ejercicio físico y/o deporte.

A menudo la sociedad «culpa» al individuo que padece ECV por ser fumador, comer y beber en exceso o por no hacer actividad física, olvidando que el entorno en el que desarrollamos nuestra vida tiene un importante efecto sobre nuestra capacidad de tomar las decisiones correctas para proteger la salud del corazón.

Muchas personas se encuentran «atrapadas» en entornos caracterizados por:

- la ausencia de espacios verdes y sendas seguras para desplazarse a pie o en bicicleta
- menús poco saludables en la escuela y el trabajo
- la excesiva presencia de tabaco y alcohol
- la exposición al humo o la contaminación del aire, tanto en interiores (por ej., por el uso de combustibles sólidos) como en exteriores.

Todos estos factores **limitan nuestra capacidad para hacer elecciones cardiosaludables.**

Todos en cualquier lugar tienen derecho a realizar elecciones cardiosaludables

Los factores de riesgo CV modificables son:

- La presión arterial elevada
- El consumo de tabaco
- El consumo excesivo de alcohol
- La alimentación poco saludable
- El sobrepeso
- La inactividad física
- El colesterol elevado

Y ahora, ¿qué hacer?

Hazte un *selfie* cardiosaludable...

El 29 de septiembre celebra con nosotros el Día Mundial del Corazón y brilla con luz propia enviándonos un selfie cardiosaludable que compartiremos con el resto del mundo en nuestras redes sociales. Envíalo a:

www.twitter.com/cuidarcorazon mediante #diamundialdelcorazon o #heartchoices

WORLD HEART FEDERATION®

La Federación Mundial del Corazón

La Federación Mundial del Corazón lidera a nivel mundial la lucha contra las enfermedades cardíacas y el ictus, dedicando un esfuerzo especial a los países de ingresos bajos o medios, a través de una comunidad en la que se unen más de 200 organizaciones que concentran el esfuerzo de sociedades médicas y fundaciones del corazón de más de 100 países. Con la colaboración de todos queremos alcanzar el objetivo de la OMS: una reducción del 25% de la mortalidad prematura por ECV en 2025. Mediante nuestro esfuerzo colectivo podemos ayudar a muchas personas en todo el mundo para que vivan una vida más larga y cardiosaludable.
www.worldheart.org

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 la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población.
www.fundaciondelcorazon.com

saludcardiovascular **@cuidarcorazon** **fundaciondelcorazon**

Socios estratégicos: Campofrío, The Coca-Cola Company Hidratando al Mundo desde 1886, DANONE, HEALTH · HYGIENE · HOME

Con el apoyo de: Fundación Atlético de Madrid, Consorcio Transportes Madrid, Generalitat Valenciana, Ciudad de las Artes y las Ciencias

Día Mundial del Corazón

EL CORAZÓN DE LA SALUD

Opciones de vida cardiosaludable para todos en cualquier lugar

29 de septiembre

La creación de entornos cardiosaludables nos ayudará a elegir las opciones más saludables para reducir el riesgo de enfermedades del corazón e ictus.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA | FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

www.fundaciondelcorazon.com

WORLD HEART FEDERATION®

Opciones de vida cardiosaludables donde **VIVES**

En el Día Mundial del Corazón centra la atención en tu hogar y piensa qué puedes hacer para que sea más cardiosaludable. Pequeños cambios en tu entorno familiar pueden reducir tu riesgo cardiovascular y el de tu familia.

Llena la cesta de la compra con alimentos y bebidas para una alimentación saludable

- Controla el consumo de alimentos con un alto contenido en grasas, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal.
- Incluye más frutas y verduras frescas.
- Sustituye los postres dulces por frutas sabrosas como una alternativa para una alimentación más saludable.
- Prepara almuerzos saludables para la escuela o el trabajo.

No permitas que se fume en tu hogar

- Un hogar sin humo mejora tu salud, la de tus hijos y tus invitados.
- Dejar de fumar te convierte además en un modelo positivo para tus hijos.

El humo de tabaco ajeno es responsable de más de 600.000 muertes de no fumadores cada año, incluidos niños.
Fuente: Organización Mundial de la Salud

Conoce el riesgo cardiovascular (CV) de tu familia

- Consulta a un profesional de la salud: te medirá la presión arterial, los niveles de colesterol y glucosa, el peso y el índice de masa corporal.
- Cuando conozcas tu riesgo CV o el de algún miembro de tu familia puedes seguir un plan específico para mejorar la salud de tu corazón. El médico también te aconsejará sobre posibles tratamientos, si fueran necesarios.
- Si quieres conocer tu riesgo cardiovascular, calcúlalo en http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/calcula-tu-riesgo.html

Aprende los signos y síntomas del infarto y del ictus

- Más del 70% de las urgencias cardíacas y respiratorias ocurren en casa en presencia de algún familiar que podría ayudar al afectado.
- Si sospechas que alguien puede estar sufriendo un infarto o ictus, pide ayuda médica inmediatamente. Llama al 112.

Opciones de vida cardiosaludables donde **TRABAJAS**

Los lugares de trabajo, las escuelas y los hospitales deben ser entornos en los que las personas lleven a cabo hábitos saludables. Proponemos algunas ideas sencillas para que el lugar de trabajo y la escuela sean más cardiosaludables.

Di «NO» al tabaco

- Asegúrate de que tus compañeros cumplan con la prohibición de fumar en el trabajo.

Actividad física en el trabajo

- Desplázate a pie o en bicicleta, o bájate del autobús un par de paradas antes de tu destino.
- Sube las escaleras a pie y anima a los demás a que también lo hagan.
- Cuando hables por teléfono, aprovecha para ponerte de pie y moverte un poco.

Cuida tu alimentación

- Exige que en las escuelas, lugares de trabajo y hospitales se ofrezcan alimentos para una alimentación saludable y asequibles.
- De todos los factores de riesgo cv, la hipercolesterolemia es uno de los que mejor se puede prevenir con una buena alimentación y ejercicio físico. Y es que si este supera los límites recomendados, puede acumularse en las arterias y se corre el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Reduce el estrés

- Aprovecha la hora de comer para salir al aire libre y hacer alguna actividad física y ejercicio físico, más o menos suave.
- Haz pausas regulares a lo largo del día, prueba a estirarte o haz actividad física durante 5 minutos a intervalos regulares.

La salud en el trabajo no solo beneficia a los individuos sino también a las empresas: ayuda a mejorar la productividad y reduce el absentismo laboral.
Fuente: Organización Mundial de la Salud/Foro Económico Mundial

Opciones de vida cardiosaludables donde **DISFRUTAS**

La falta de actividad física contribuye al desarrollo de enfermedades cardíacas, aumento de peso, diabetes y presión arterial alta. En el Día Mundial del Corazón toma el control de tu salud y empieza a practicar actividades cardiosaludables.

Anima a los niños a ser activos

- Según la Organización Mundial de la Salud, los niños de 5 a 17 años deben realizar, como mínimo, 60 minutos de ejercicio físico moderado o vigoroso al día.
- Aumenta la actividad física con los niños: puedes ir a pie o en bicicleta a la escuela.
- Recuerda que no se trata únicamente de actividades deportivas: bailar, dar un paseo, las tareas domésticas,… ¡todo cuenta!
- Limita las horas de televisión, ordenador y juegos electrónicos a un máximo de 2 horas al día.
- Participa en campañas ciudadanas para pedir a las autoridades más espacios verdes para el ocio infantil y sendas seguras para caminar o andar en bicicleta.

Con la colaboración de todos podremos alcanzar el objetivo global: la reducción del 25% de las muertes prematuras por ECV en 2025.
Fuente: Organización Mundial de la Salud

¡Ponte en marcha!

- ¡Nunca es demasiado tarde para empezar! Empieza poco a poco con el objetivo de alcanzar 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado cada semana.
- Consulta a tu médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.
- Las personas con discapacidad también deben mantenerse activas en la medida de sus posibilidades. ¡Cualquier actividad, por pequeña que sea, es mejor que nada!

¿Cuáles son las actividades más recomendables?

- El ejercicio aeróbico es particularmente bueno para el corazón: caminar a buen paso, correr, nadar o andar en bicicleta son ideales.
- Los ejercicios de fortalecimiento muscular ayudan a quemar calorías y mantener un peso saludable. Prueba a subir escaleras, caminar cuesta arriba o trabajar en el jardín.
- Los ejercicios de estiramiento, como el tai chi y el yoga, te ayudan a mantenerte flexible.