La enfermedad cardiovascular (ECV) – que incluye la enfermedad cardiaca y el ictus – afecta a personas de todas las edades y grupos de población, incluidos mujeres y niños. En la actualidad la ECV causa 17,3 millones de muertes al año, y es la principal causa de mortalidad en todo el mundo. La buena noticia es que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares están causadas por factores de riesgo que pueden ser controlados, tratados o modificados.

España pertenece al grupo de 194 países que se ha comprometido a reducir el número de muertes prematuras por ECV en un 25% en el año 2025. No obstante, las autoridades no pueden alcanzar solas este objetivo. El riesgo cardiovascular aumenta con la edad y sigue haciéndolo a medida que envejecemos pero podemos tomar medidas para reducirlo. **Aprenda a envejecer con un corazón sano. El adulto sano promueve la salud de su familia y su comunidad.**

Conozca los signos de alarma más comunes del ataque al corazón y del ictus

Ataque al corazón

- Dolor de pecho. La mayoría de los ataques al corazón se presentan con un dolor en el centro del pecho que dura unos minutos, o que desaparece y vuelve a aparecer. Se puede sentir una presión incómoda en el pecho o tener la sensación de opresión, saciedad y flatulencia, o dolor.
- Malestar en otras zonas de la parte superior del cuerpo. Los síntomas incluyen molestias o dolor en uno o dos brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago.
- Falta de aire con o sin dolor de pecho.

Otros síntomas son la sudoración fría y repentina, náusea o mareo.

Ictus

Un accidente cerebrovascular o ictus es una situación de emergencia médica. Si aparece cualquiera de los siguientes síntomas, no pierda ni un segundo y pida ayuda médica inmediatamente. Presentación repentina de:

- Entumecimiento o debilidad en la cara, brazos o piernas, especialmente cuando es en un solo lado del cuerpo.
- Confusión, dificultad para hablar o comprender.
- Dificultad para ver con uno o los dos ojos.
- Problemas al caminar, mareo, pérdida de equilibrio o falta de coordinación.
- Fuerte dolor de cabeza sin una causa conocida.

Día Mundial del Corazón

29 de septiembre de 2013

Participa en el Día Mundial del Corazón

El Día Mundial del Corazón se celebra cada año el 29 de septiembre. Las actividades nacionales organizadas por los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón, con motivo de este día incluyen charlas y presentaciones públicas, caminatas, carreras, conciertos, eventos deportivos y mucho más.

Para participar, solicitar más información o contarnos su experiencia de cómo ha mejorado su salud cardiovascular, visite **www.worldheartday.org** o síganos en **Twitter: worldheartfed** y **Facebook: worldheartday.**

Acerca de la Federación Mundial del Corazón

La Federación Mundial del Corazón lidera la lucha mundial contra las enfermedades cardiacas y los accidentes cerebrovasculares a través de una comunidad de 200 miembros. Gracias a nuestros esfuerzos colectivos, ayudamos a personas de todo el mundo a llevar una vida mejor, más larga y saludable para el corazón. **www.world-heart-federation.org.**

Acerca de la Fundación Española del Corazón

La Fundación Española del Corazón (FEC) es una institución privada sin ánimo de lucro, promovida por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), sometida al protectorado del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y que tiene como objetivo la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población. **www.fundaciondelcorazon.com.**

Colabora: Socios estratégicos:

Continúe por el camino hacia un corazón sano

Personas de más de 65 años de edad

Con el apoyo de:

www.fundaciondelcorazon.com

www.worldheartday.org

Celebre el Día Mundial del Corazón: descubra el camino hacia un corazón sano, una vida mejor y más larga.

Sea consciente de lo que come

Siga una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras: el envejecimiento se asocia a cambios en el estilo de vida que afectan a los tipos de alimentos que tomamos. La soledad, el aburrimiento, la depresión y las preocupaciones sobre el futuro pueden llevar a algunas personas a descuidar su alimentación, saltarse algunas comidas y, en general, a malos hábitos alimenticios.

La ingesta elevada de grasas saturadas, grasas trans y sal aumenta el riesgo de sufrir un infarto cardiaco o ictus: un consumo excesivo de grasas puede obstruir las arterias; un elevado consumo de sal produce presión arterial alta.

Vigile su peso: el cuerpo quema menos calorías cuando nos hacemos mayores. El exceso de peso hace que su corazón tenga que trabajar más y aumente el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes y colesterol alto. La práctica regular de ejercicio físico y comer porciones menos abundantes de alimentos ricos en nutrientes le ayudará a mantener un peso adecuado.

Conozca sus datos

Al envejecer, nuestra presión arterial, colesterol y otros factores relacionados con el corazón tienden a estar más elevados.

Consulte a su médico, quien le ayudará a controlar la presión arterial, los niveles de colesterol y glucosa, el peso y el índice de masa corporal (IMC), y le aconsejará sobre el riesgo cardiovascular o sobre las opciones de tratamiento si fuera necesario.

Pregunte a su médico si debe hacerse la prueba del índice tobillo–brazo. En las personas mayores, se realiza como parte de la exploración física. Esta prueba permite evaluar los pulsos del tobillo y diagnosticar la presencia de enfermedad arterial periférica, una forma menor de enfermedad cardiovascular en la que se forman placas en las arterias de las piernas.

Reduzca su riesgo cardiovascular siguiendo el plan de tratamiento que le han prescrito, incluida la medicación y los cambios en el estilo de vida y la dieta.

Practique ejercicio físico

¡Nunca es tarde para empezar a practicar actividad física! Comience con ejercicio suave y aumente gradualmente la duración, la frecuencia y la intensidad. Antes de comenzar un programa de ejercicio consulte a su médico, quien le dirá si es conveniente para usted.

En adultos mayores de 65 años la actividad física puede incluir deportes o programas de ejercicio, pero también otras actividades como caminar, bailar, cuidar el jardín o hacer las tareas domésticas.

Si no puede realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a su estado de salud, **intente ser lo más activo que pueda teniendo en cuenta su capacidad y habilidades.**

Si usted es una persona físicamente inactiva o tiene limitaciones por su enfermedad, el cambio de ser totalmente 'inactivo' a 'realizar algún nivel de actividad' le aportará beneficios para su salud. Si no puede cumplir las recomendaciones sobre actividad física debe intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad del ejercicio como objetivo para cumplir dichas recomendaciones.

Los adultos de edad avanzada deben realizar como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica a la semana o, al menos, 75 minutos de actividad física enérgica a la semana, o una combinación equivalente de actividad moderada enérgica.

Diga NO al tabaco y evite los malos humos

No permita que se fume en su casa y evite el humo del tabaco. A los 2 años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce de forma importante.

Si le resulta difícil dejar de fumar solicite la ayuda de un profesional para que le aconseje o pregunte en su lugar de trabajo sobre programas de abandono del tabaquismo.

Mensaje importante para la mujer: conozca los datos

- **La enfermedad cardiaca es la principal causa de muerte de las mujeres.** Cada año mueren más de 8,6 millones de mujeres por ECV en el mundo.
- **Al igual que en los hombres, el síntoma más común de un ataque al corazón en las mujeres es el malestar o dolor de pecho,** aunque en las mujeres es más frecuente la presentación de otros síntomas comunes, especialmente la falta de aire, náuseas o vómitos, y dolor de espalda o mandíbula.
- La presión arterial alta es el factor de riesgo número uno para la enfermedad cardiovascular. **Las mujeres menopáusicas tienen un riesgo más elevado de desarrollar presión arterial alta,** por ello es importante que se la revisen de forma regular.
- **Las mujeres fumadoras tienen el doble de riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.** Cuantos más cigarrillos fume, más elevado es el riesgo. La exposición al humo del tabaco aumenta un 15% el riesgo de muerte por enfermedad cardiaca en las mujeres.