



Día Mundial del Corazón

Participa en el Día Mundial de Corazón

Celebra con nosotros el Día Mundial del Corazón el **29 de septiembre de 2012**. Los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón organizarán diversas actividades en todo el mundo, incluidas charlas, exámenes médicos, paseos y carreras, conciertos, eventos deportivos y mucho más.

Esperamos que este folleto te proporcione algunas ideas para comenzar tu actividad cardiosaludable. Para más información visita nuestra página web: www.worldheartday.org

 Únete a nosotros en: www.facebook.com/worldheartday

 Síguenos en: www.twitter.com/worldheartfed #worldheartday

Acerca de la Federación Mundial del Corazón

La Federación Mundial del Corazón lidera a nivel mundial la lucha contra las enfermedades cardiovasculares y el infarto, dedicando un esfuerzo especial a los países de rentas bajas o medias, 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. Mediante nuestro esfuerzo colectivo podemos ayudar a muchas personas en todo el mundo para que vivan una vida más larga y cardiosaludable. 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 y Ciencia y que tiene como objetivo la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población y el apoyo a la investigación cardiovascular en España mediante la concesión de becas de investigación. www.fundaciondelcorazon.com.

 Únete a nosotros en: www.facebook.com/saludcardiovascular

 Síguenos en: www.twitter.com/cuidarcorazon

 Youtube: www.youtube.com/fundaciondelcorazon

Colabora



Un Mundo, Un Hogar, Un Corazón.

29 Septiembre 2012

Las mujeres deben adoptar hábitos cardiosaludables, no solo para evitar la exposición a factores de riesgo para ellas mismas, sino también por el bienestar de sus hijos.

Con el apoyo de



Socios estratégicos FEC



Para que el Día Mundial del Corazón sea un día señalado, la Federación Mundial del Corazón te insta a que actúes para salvar la vida de las mujeres y niños que amas. Si adoptamos pequeños cambios en nuestra vida podemos reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares y del infarto: promueve una dieta saludable, la realización de actividad física y prohíbe el consumo de tabaco.

Sabemos que en muchas ocasiones es más fácil decirlo que hacerlo, pero esperamos que los consejos que te ofrecemos aquí te ayuden a comenzar la tarea. Hoy tenemos una oportunidad para prevenir el impacto futuro de las enfermedades cardiovasculares y del infarto, adoptando una vida cardiosaludable desde la infancia y a lo largo de nuestra vida.

¿Estás preparado para comenzar?



Debemos actuar urgentemente para proteger la salud cardiovascular de los niños y evitar en el futuro el impacto físico, emocional y económico de las enfermedades cardiovasculares y del infarto.



1. Sé activo

La inactividad física causa el seis por ciento de las muertes en el mundo. Los factores de riesgo, como la obesidad, la diabetes y la falta de actividad física, presentes en la infancia, pueden aumentar notablemente la probabilidad de que un niño desarrolle una enfermedad cardiovascular durante la edad adulta.

Treinta minutos de actividad física moderada, cinco días a la semana reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular.

- ¡La actividad física no tiene por qué ser ejercicio! Otras actividades, como los quehaceres domésticos, también cuentan; dedica un día al jardín o pide a los niños que te ayuden en la limpieza del hogar.
- Establece objetivos realistas; aumentar de forma progresiva el nivel de actividad física es más positivo que intentar correr una maratón en el primer intento.
- Infórmate de las actividades físicas de tu zona; en algunas ciudades existen programas organizados para montar en bicicleta o correr que podrían ayudarte a encajar la práctica de ejercicio en tu ajetreada vida.



2. Mantén una dieta cardiosaludable

El consumo de alimentos procesados, generalmente con alto contenido en azúcar, sal y grasas trans o saturadas, aumenta día a día. Las dietas no saludables se asocian a los diez factores de riesgo más importantes que causan la muerte.

Una dieta cardiosaludable, rica en frutas y verduras, ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y el infarto.

- Parece difícil dejar de comer los alimentos que nos gustan. En lugar de evitar completamente comer dulces, cambia el chocolate u otros dulces por postres alternativos, como el mango u otras frutas.
- Presenta de forma atractiva los alimentos saludables; elige alimentos coloridos y anima a los niños a participar en su preparación.
- Limita la ingesta de sal a menos de cinco gramos al día (aproximadamente, una cucharilla).
- Ten en cuenta las raciones: utiliza platos más pequeños y asegúrate de servir más cantidad de fruta y verduras que de carnes o hidratos de carbono.



3. Di NO al tabaco

Uno de cada dos fumadores morirá a causa de una enfermedad relacionada con el tabaco. Desgraciadamente, cada vez aumenta más el número de niños y adolescentes que empiezan a fumar. La inhalación de humo mata a más de 600.000 no fumadores cada año, incluidos niños. En los bebés, este humo puede causar muerte súbita.

Dejar de fumar y evitar la exposición al humo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares e infarto.

- Es fundamental prohibir el consumo de tabaco en tu hogar para proteger el futuro de tu familia.
- Educa a los niños sobre los riesgos del tabaco para ayudarles a decidir ser no fumadores.
- Si te resulta difícil dejar de fumar, pide consejo a tu médico o solicita ayuda en tu empresa, puede que en tu lugar de trabajo exista un servicio para dejar de fumar.



4. Conoce los datos

Siguiendo los pasos recomendados anteriormente, tú y tu familia podéis reducir el impacto de las enfermedades cardiovasculares y del infarto, dondequiera que os encontréis, sin olvidar revisar la salud de vuestro corazón de forma regular.

Dejar de fumar y evitar la exposición al humo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares e infarto.

- Consulta a tu médico: te ayudará a llevar un control de la presión sanguínea, de los niveles de colesterol y glucosa, del peso y del índice de masa corporal (IMC).
- Cuando conozcas tu riesgo cardiovascular total, puedes desarrollar un plan específico de acción para mejorar la salud de tu corazón. ¡Pon este plan de acción en un lugar visible de tu hogar como recordatorio! Tu médico también te aconsejará sobre las opciones de tratamiento si fuera necesario.

La enfermedad cardiovascular y el infarto se pueden evitar. Entre los factores de riesgo de las ECV se encuentran la presión sanguínea y el colesterol elevados, el sobrepeso y la obesidad, el tabaco o la presencia de diabetes, que pueden, en gran medida, prevenirse mediante una dieta saludable, el ejercicio regular y evitando el tabaco.