Vive. Trabaja. Disfruta.

¿TE HAS PREGUNTADO ALGUNA VEZ EN QUÉ MEDIDA TU ENTORNO ES CARDIOSALUDABLE?

Para celebrar el Día Mundial del Corazón 2014, la Federación Mundial del Corazón y sus miembros centran sus esfuerzos en la creación de entornos cardiosaludables. La oportunidad de escoger opciones saludables de vida puede reducir el riesgo cardiovascular de las personas y de aquéllos que les rodean.

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la causa número uno 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 dieta poco saludable y la falta de ejercicio.

En muchas ocasiones, la sociedad "culpa" al individuo que padece ECV por ser fumador, por comer y beber en exceso o por no hacer ejercicio, 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 de nuestro corazón, especialmente en zonas intensamente urbanizadas donde se ha cambiado el estilo de vida y la dieta.

MUCHAS PERSONAS SE ENCUENTRAN "ATRAPADAS" EN ENTORNOS CARACTERIZADOS POR:

- **la ausencia de espacios verdes**
- **menús escolares poco saludables**
- **una abrumadora presencia del tabaco, el alcohol y la comida rápida**
- **la exposición al humo de tabaco ajeno**

que limitan su capacidad para hacer elecciones cardiosaludables.

Toda persona tiene derecho a realizar elecciones cardiosaludables, dondequiera que viva o trabaje, pero es labor de todos conseguir que esto sea una realidad en nuestros hogares, comunidades y países.

Únete al movimiento global para proteger la salud de tu corazón y síguenos en Twitter (#heartchoices #diamundialdelcorazon).

¿Qué hacer?

Celebra el Día Mundial del Corazón el 29 de septiembre de 2014 mostrando públicamente tus elecciones cardiosaludables y envía fotografías de los aspectos de tu entorno que son sanos para el corazón y los que no lo son a través de twiter **@cuidarcorazon** mediante **#heartchoices #diamundialdelcorazon.**

Los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón y otros colaboradores organizarán diversas actividades en todo el mundo, incluidas charlas, exámenes médicos, paseos y carreras, conciertos, eventos deportivos y mucho más.

¡Participa con nosotros!

Infórmate en: www.fundaciondelcorazon.com

La Federación Mundial del Corazón

La Federación Mundial del Corazón lidera a nivel mundial la lucha contra las enfermedades cardiacas 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

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 · rb HEALTH · HYGIENE · HOME

Con el apoyo de:

Fundación Atlético de Madrid · 20 anys d'identitat Generalitat Valenciana · Ciudad de las Artes y las Ciencias · HZ Hipódromo de la Zarzuela · Consorcio Transportes Madrid

Día Mundial del Corazón

EL CORAZÓN DE LA SALUD

29 Septiembre 2014

Únete al movimiento global por un entorno cardiosaludable… dondequiera que vivas o trabajes #heartchoices #diamundialdelcorazon

Sociedad Española de Cardiología · Fundación Española del Corazón
www.fundaciondelcorazon.com

World Heart Federation® — Uniting global efforts to fight heart disease and stroke
www.worldheartday.org

Un hogar cardiosaludable

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 SALUDABLES

- Limita el consumo de alimentos preenvasados: suelen tener un alto contenido en azúcar, sal y grasas.
- Incluye fruta y verduras frescas en tu dieta y sustituye los dulces por frutas sabrosas, como el mango.
- Prepara almuerzos saludables para llevar a la escuela o al trabajo.

NO PERMITAS QUE SE FUME EN TU HOGAR

- Prohibir el consumo de tabaco en tu casa mejora tu salud y la de tus hijos.
- Dejar de fumar te convierte además en un modelo positivo para tus hijos.

AUMENTA LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Limita las horas dedicadas a ver la televisión.
- Organiza actividades al aire libre, como salir en bicicleta, senderismo o jugar en el jardín.
- Utiliza más el transporte público y trata de bajar una parada antes.

CONOCE TU RIESGO CARDIOVASCULAR (CV)

- Consulta a un profesional de la salud, quien te medirá la presión sanguínea, los niveles de colesterol y glucosa, el peso y el índice de masa corporal, y te aconsejará sobre tu riesgo CV.
- Una vez que conozcas tu propio riesgo CV puedes seguir un plan específico para mejorar la salud de tu corazón. El médico también te aconsejará sobre posibles tratamientos, si fueran necesarios.

Una comunidad cardiosaludable

En el Día Mundial del Corazón alentamos a las comunidades de todo el mundo a que transformen sus entornos en lugares donde las personas puedan desarrollar una vida cardiosaludable.

MEDIANTE ACCIONES COLECTIVAS PODEMOS LOGRAR CAMBIOS EN EL LUGAR DONDE VIVIMOS, COMO:

- Mejorar la educación física en escuelas y guarderías.
- Crear y mantener barrios seguros para la actividad física, con buena iluminación, una red de senderos y zonas de juego.
- Asegurar que en las escuelas, lugares de trabajo y hospitales se ofrecen alimentos saludables, nutritivos y asequibles.
- Introducir la prohibición de fumar en tu país y crear espacios libres de humo.

Con la creación de grupos de presión podemos influir en las autoridades locales y lograr cambios positivos con un impacto real en el entorno de nuestra comunidad.

ADEMÁS, HAY COSAS QUE PODEMOS HACER DE INMEDIATO PARA CONVERTIR LA ESCUELA, EL LUGAR DE TRABAJO Y LA COMUNIDAD EN ENTORNOS CARDIOSALUDABLES:

- Pedir que se ofrezca ayuda a aquéllos que deseen dejar de fumar.
- Presentar una queja cuando veamos zonas de fumadores cerca de zonas de juego infantil, escuelas o entradas a lugares públicos.
- Ir al trabajo o a la escuela a pie o en bicicleta.
- Subir las escaleras a pie o dar un paseo en la hora del almuerzo.
- Pedir alimentos saludables en el lugar de trabajo y en la escuela.

Con la colaboración de todos podemos alcanzar el objetivo global: la reducción del 25% de las muertes prematuras por ECV en 2025.

Un país cardiosaludable

En el Día Mundial del Corazón instamos a los responsables políticos nacionales e internacionales a que desarrollen medidas para ofrecer a la población oportunidades de vida cardiosaludable.

LOS RESPONSABLES POLÍTICOS PUEDEN:

- Regular la publicidad dedicada a la comida rápida en televisión y radio.
- Promulgar leyes para gravar los alimentos poco saludables y promover el consumo de frutas y verduras frescas de producción local.
- Hacer cumplir la normativa sobre el control del tabaco y prohibir el marketing y la publicidad.
- Garantizar la detección a tiempo de la ECV y el tratamiento costo–efectivo para modificar los factores de riesgo en personas con alto riesgo CV.

Los factores de riesgo CV incluyen:

- **Presión sanguínea elevada**
- **Sobrepeso**
- **Colesterol elevado**
- **Tabaquismo**
- **Inactividad física**
- **Diabetes**