

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON EL MAYOR ASESINO DEL MUNDO

Las causas son muy variadas: desde el tabaquismo, la diabetes, la hipertensión arterial y la obesidad, hasta la contaminación del aire o enfermedades menos comunes, como la enfermedad de Chagas y la amiloidosis cardíaca.

Para los 520 millones de personas que padecen alguna ECV, la COVID-19 ha sido descorazonadora. No solo han estado más en riesgo de desarrollar formas severas de la enfermedad y muchas han temido acudir a sus citas de rutina o a urgencias, sino que se han aislado de amigos y familiares.

En el Día Mundial del Corazón, este año

USA



USA ♥ PARA CONECTAR CON TU ♥

Cuida de tu corazón llevando una dieta saludable, diciéndole no al tabaco y practicando mucho ejercicio. Las herramientas digitales, como las aplicaciones para el teléfono y los electrónicos ponibles, pueden ayudarte a sentirte motivado y mantenerte encarrilado.

USA ♥ PARA CONECTAR CADA ♥

Más de la mitad del mundo no está conectado mediante internet. Por tal motivo, resulta imposible acceder a las herramientas digitales para prevenir, diagnosticar y tratar las ECV. Los corazones desconectados son vulnerables. Los corazones conectados están empoderados.

USA ♥ PARA CONECTAR PERSONAS CON ♥

Las redes digitales cuentan con el poder de conectar a los pacientes con familiares, amigos, otros pacientes, médicos y cuidadores. Nadie debería sentirse solo, con o sin pandemia, así que usemos la tecnología para superar el aislamiento y las brechas en la atención.

ACERCA DE LA FEDERACIÓN MUNDIAL DEL CORAZÓN

La Federación Mundial del Corazón (WHF) es una organización que representa a la comunidad cardiovascular mundial y que une a grupos de científicos, médicos y pacientes. La WHF influye en las políticas públicas y comparte conocimientos para promover la salud cardiovascular de todos. La WHF une a la comunidad cardiovascular, traduce la ciencia en políticas públicas y promueve el intercambio de información y conocimientos para lograr la salud cardiovascular de todos. Nuestras funciones de apoyo y mediación nos permiten capacitar a nuestros miembros en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (CVD).

USA ♥ PARA CONECTARTE EL 29 DE SEPTIEMBRE

Mientras el mundo sigue combatiendo a la COVID-19, estamos más conscientes que nunca de la importancia de nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

Por eso el Día Mundial del Corazón es crucial este año como nunca antes. Representa la posibilidad para cada uno de nosotros de conectarse con su propio corazón y asegurarse de alimentarlo y nutrirlo como mejor podamos, y de utilizar todo el poder de lo digital para unir cada corazón, en todas partes.

Visita worldheartday.org para averiguar cómo puedes conectarte y obtener recursos, consejos e información en preparación para el 29 de septiembre.



f Facebook t Twitter i Instagram in LinkedIn

WORLDHEART.ORG

EN ASOCIACIÓN CON



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 SEP



USA ♥ PARA VENCER A ♥

#UseHeart #WorldHeartDay



USA ♥ PARA COMER BIEN Y BEBER CON MEDIDA

- ♥ Reduce las bebidas y los jugos de fruta azucarados; en su lugar, toma agua o jugos sin endulzar.
- ♥ Sustituye los dulces por fruta fresca como una alternativa saludable.
- ♥ Intenta incluir en tu dieta 5 porciones de frutas y verduras al día, sean frescas o congeladas, enlatadas o deshidratadas.
- ♥ Mantén el consumo de bebidas alcohólicas dentro de los límites recomendados.
- ♥ Limita los alimentos procesados, que suelen ser altos en sal, azúcar y grasa. Desempaca y desenvuelve menos; ¡pela y cocina más!
- ♥ Busca en línea o descarga una aplicación y obtén muchas sugerencias de recetas saludables para el corazón.



USA ♥ PARA SER MÁS ACTIVO

- ♥ Intenta realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana.
- ♥ O al menos 75 minutos de actividad física intensa repartidos durante la semana.
- ♥ Jugar, caminar, hacer las tareas del hogar, bailar, ¡todo cuenta!
- ♥ Sé más activo todos los días: usa las escaleras, camina o desplázate en bicicleta en vez de manejar.
- ♥ Mantente en forma en casa. Incluso estando confinados podemos tomar clases virtuales para hacer ejercicio y entrenamientos aptos para toda la familia.
- ♥ Descarga una aplicación o usa un dispositivo electrónico ponible para saber cuántos pasos das al día.



USA ♥ PARA DECIR NO AL TABACO

- ♥ Es lo mejor que puedes hacer 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 vuelve a ser como el de una persona no fumadora.
- ♥ La exposición al “humo de corriente secundaria” también es una causa de ECV en los fumadores pasivos.
- ♥ No adquiriendo el hábito de fumar o dejando el tabaco, tu salud y la de quienes te rodean será mejor.
- ♥ Si tienes problemas para dejar de fumar, solicita la ayuda de un profesional y pregunta a tu empleador si ofrecen servicios para superar el tabaquismo.

¿SABÍAS QUE...?

La hiperglucemia (azúcar en la sangre) puede ser indicativa de diabetes. Las ECV representan la mayoría de las muertes en personas con diabetes, por lo que si no se diagnostica ni se trata a tiempo, puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y apoplejía.

¿SABÍAS QUE...?

La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de ECV. Es conocida como la “asesina silenciosa” porque generalmente no presenta señales o síntomas, y muchas personas no se dan cuenta de que la padecen.

¿SABÍAS QUE...?

El colesterol se asocia con alrededor de 4 millones de muertes al año, así que visita a tu médico y pídele que mida tus niveles de colesterol y que te pese y calcule tu índice de masa corporal (IMC). De esta manera podrá asesorarte sobre tu riesgo de ECV para que puedas planificar cómo mejorar la salud de tu corazón.