

## NUESTRO OBJETIVO ES DETENER AL MAYOR ASESINO DEL MUNDO

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son el asesino número uno del mundo. En conjunto, los trastornos que afectan al corazón y vasos sanguíneos (tales como el infarto de miocardio, el infarto cerebrovascular y la insuficiencia cardíaca) matan cada año a 20,5 millones de personas. La mayoría de estas muertes se producen en países de ingresos bajos y medios. Queremos reducir esta cantidad, ¡reducirla al máximo! Y hay esperanza, ya que el 80 % de las muertes prematuras debidas a las ECV se pueden prevenir. Si hacemos pequeños cambios a nuestro estilo de vida (qué comemos y bebemos, cuánto ejercicio físico hacemos y cómo manejamos el estrés) podremos controlar mejor la salud de nuestro corazón y vencer a las ECV.



**La Federación Mundial del Corazón (WHF)** es una organización coordinadora que representa a la comunidad cardiovascular internacional y une a más de 200 agrupaciones de pacientes, de científicos y de la sociedad civil. Junto con sus miembros, la WHF influye en las políticas públicas, comparte conocimientos e inspira cambios de comportamiento para lograr la salud cardíaca para todos.

ESTE AÑO, EN EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

## USA ♥ CONOCE A TU ♥

El Día Mundial del Corazón es un recordatorio a todo el mundo para que cuidemos nuestro corazón. La campaña de este año se centra en un paso fundamental: antes que nada, conoce a tu corazón.

## YA QUE SOLO AMAMOS Y PROTEGEMOS LO QUE CONOCEMOS.

En un contexto en el que sabemos poco sobre la salud del corazón y las políticas públicas son deficientes o inexistentes, nuestro fin es derrumbar las barreras y capacitar al individuo para que asuma el control de su propio bienestar.

## YA QUE SI SABEMOS MÁS, PODEMOS CUIDARNOS MEJOR.



**El Día Mundial del Corazón, que se celebra el 29 de septiembre, es una celebración internacional y multilingüe.**

En seis continentes, los cientos de organizaciones afiliadas a la Federación Mundial del Corazón (FMC), un sinfín de escuelas, universidades, clubes deportivos y la dinámica comunidad de cardiología, hacen del Día Mundial del Corazón (WHD) una celebración verdaderamente global.

Visita [worldheartday.org](http://worldheartday.org) y síguenos en las redes sociales para saber cómo puedes participar. Agregaremos muchos recursos, recomendaciones e información en preparación para el 29 de septiembre.

SÍGUENOS EN

**f** Facebook  
[@worldheart](https://www.facebook.com/worldheart)

**@** Instagram  
[@worldheartfederation](https://www.instagram.com/worldheartfederation)

**#**UseHeart  
**#**WorldHeartDay

**t** Twitter  
[@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

**in** LinkedIn  
[@worldheartfederation](https://www.linkedin.com/company/worldheartfederation)

[WORLDHEARTDAY.ORG](http://WORLDHEARTDAY.ORG)

EN ASOCIACIÓN CON



# USA ♥ CONOCE A TU ♥



**DÍA  
MUNDIAL  
DEL CORAZÓN**  
29 SEP



## USA ♥ PARA COMER BIEN

- ♥ Reduce el consumo de bebidas azucaradas y jugos de fruta, y toma agua o jugos no azucarados.
- ♥ Sustituye los dulces por fruta fresca como una alternativa saludable.
- ♥ Intenta incluir en tu dieta 5 porciones de frutas y verduras al día, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.
- ♥ Mantén el consumo de bebidas alcohólicas dentro de los límites recomendados.
- ♥ Limita el consumo de alimentos procesados, que suelen contener mucha sal, azúcar y grasa. Abre y desempaca menos, ¡pela y cocina más!
- ♥ Busca en línea o descarga una aplicación para obtener muchas sugerencias de recetas saludables para el corazón.

### ¿SABÍAS QUE...?

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



## USA ♥ PARA EJERCITARTE MÁS

- ♥ Intenta realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana.
- ♥ Si no es posible, realiza al menos 75 minutos de actividad física intensa repartidos durante la semana.
- ♥ Jugar, caminar, hacer las tareas del hogar, bailar, ¡todo cuenta!
- ♥ Actívate todos los días: usa las escaleras, camina o trasládote en bicicleta en vez de conducir.
- ♥ Descarga una aplicación o usa un dispositivo electrónico ponible para saber cuántos pasos das al día.

### ¿SABÍAS QUE...?

La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de ECV. Se la conoce como la “asesina silenciosa” porque generalmente no da señales o síntomas de advertencia, por lo que muchas personas no se dan cuenta de que la padecen.



## 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, el riesgo de padecer una enfermedad coronaria se reduce sustancialmente.
- ♥ A los 15 años de dejar de fumar, el riesgo de sufrir una ECV vuelve a ser como el de una persona no fumadora.
- ♥ La exposición al humo de segunda mano también es una causa de ECV en los no fumadores.
- ♥ 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 ofrece servicios para dejar de fumar.

### ¿SABÍAS QUE...?

La colesterolemia se asocia a cerca de 4 millones de muertes al año, así que visita tu médico y pídele que mida tus niveles de colesterol, tu peso y tu índice de masa corporal (IMC). De esta manera podrás asesorarte sobre tu riesgo de ECV y tú podrás planear cómo mejorar la salud de tu corazón.