

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.



USA ♥ PARA ACTUAR

ESTE AÑO, EN EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



¿QUÉ? 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 motivar a todos los países a contar con un plan de acción para combatir las enfermedades cardiovasculares.

¿POR QUÉ? Sabemos que en muchos países la salud del corazón no es una prioridad. Con frecuencia, las políticas públicas sobre enfermedades cardiovasculares son pocas, insuficientes o directamente inexistentes.

¿QUIÉN? Proveemos una plataforma mundial para la acción con el fin de que las personas insten a sus líderes a considerar seriamente la salud cardiovascular.

¿CÓMO? Nosotros enviaremos un mensaje contundente a los dirigentes de países de todo el mundo exhortándolos a firmar la primera petición mundial para priorizar la salud del corazón.



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 sinnúmero 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 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
ig Instagram @worldheartfederation
tt Tik Tok @worldheartfederation

x @worldheartfed
in LinkedIn @worldheartfederation
#UseHeart
#WorldHeartDay
#HeartYes

EN ASOCIACIÓN CON



WORLDHEARTDAY.ORG



Pide que se actúe para salvar vidas.



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.

USA ♥ PARA DECIR NO AL TABACO

- ♥ Al año de dejar de fumar, el riesgo de padecer una enfermedad coronaria se reduce considerablemente.
- ♥ 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.
- ♥ Los cigarrillos electrónicos y otros sistemas electrónicos de administración de nicotina no son una alternativa inocua a los cigarrillos tradicionales. El vapeo se asocia con un aumento del riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

USA ♥ PARA EJERCITARTE MÁS

- ♥ Ponte como objetivo realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad física vigorosa durante la semana.
- ♥ Si puedes hacer más, ¡hazlo! Si realizas más actividad física, tu salud se verá más beneficiada y ayudarás a compensar el efecto negativo del estilo de vida sedentario.
- ♥ Actívale todos los días: usa las escaleras, camina o trasládote en bicicleta en vez de conducir, etc.). Jugar, caminar, bailar, hacer las tareas del hogar... ¡todo cuenta!
- ♥ También realiza algunos ejercicios de estiramiento de los grupos musculares mayores uno o dos días por semana.
- ♥ Para llevar un registro de tus avances o saber cuántos pasos das al día, descarga una aplicación o usa un dispositivo electrónico ponible.

¿SABÍAS QUE...?

La hiperglucemia (alta cantidad de glucosa en sangre) puede ser un indicio de diabetes. Las enfermedades cardiovasculares representan la mayoría de las muertes en las personas con diabetes. Si no se diagnostica y ni se trata a tiempo, la diabetes te puede poner en un riesgo mayor de enfermedad cardíaca e infarto cerebrovascular.

¿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.

¿SABÍAS QUE...?

La colesterolemia se asocia a 3,6 millones de muertes al año. Visita a tu médico y pídele que mida tus niveles de colesterol, tu peso y tu índice de masa corporal (IMC). De esta manera podrá asesorarte sobre tu riesgo de ECV y tú podrás planear cómo mejorar la salud de tu corazón.