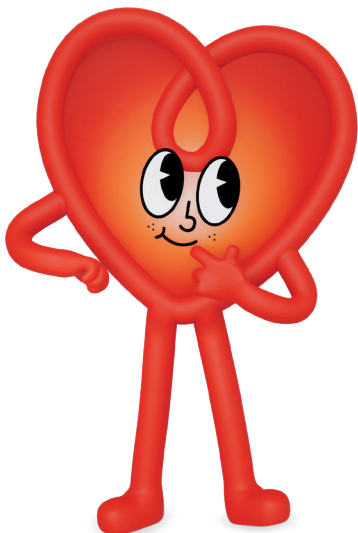




**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP



**MUÉVETE
POR TU
CORAZÓN**



Cada año, en el Día Mundial del Corazón (29 de septiembre), la Federación Mundial del Corazón moviliza a su red global para concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV). Nuestro objetivo es prevenir millones de muertes prematuras y pedir a los gobiernos que den prioridad a la salud cardiovascular equitativa.

En 2026, continuaremos con el impulso de "Muévete por tu corazón", concienciando sobre el asesino número uno del mundo y destacando la importancia de reconocer las señales de alarma y los síntomas de las ECV.

EL ASESINO MÁS GRANDE DEL MUNDO SE ESCONDE A SIMPLE VISTA.

Las ECV matan aproximadamente a 1 de cada 3 personas, más que cualquier otra enfermedad, con demasiados síntomas que se ignoran. Necesitamos actuar ahora para salvar vidas.

♥ SÍNTOMAS

Mira las señales de alarma: Muchos síntomas de las ECV pasan desapercibidos hasta que es demasiado tarde. Puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad.

Patologías como las cardiopatías congénitas, las enfermedades cardiovasculares en la mujer, y la hipertensión no controlada, se cobran muchas vidas porque las señales de alarma no se reconocen.

♥ SOLUCIONES

Protege tu corazón: La mayoría de las ECV se pueden prevenir. La mayoría de las muertes por ECV son causadas por factores de riesgo que se pueden prevenir o controlar. Al realizar cambios pequeños y constantes, las personas pueden mejorar significativamente la salud de su corazón con el tiempo.

♥ GOBIERNOS

Las ECV a menudo son pasadas por alto por quienes toman las decisiones. A pesar de ser la principal causa de muerte a nivel mundial, menos de 20 países tienen un plan nacional independiente para combatir las ECV.

MUÉVETE POR TU CORAZÓN: ESTE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN: OBSERVA LOS SIGNOS DE ALARMA Y PROTEGE TU CORAZÓN.

Juntos podemos crear el cambio.
Únete a nuestra misión de hacer que cada latido cuente.

INVOLÚCRATE Y AYÚDANOS A SALVAR VIDAS:

01 HISTORIAS DEL CORAZÓN

Te invitamos a compartir tu testimonio en nuestra aplicación, sitio web o redes sociales. Las historias pueden inspirar a otros pacientes y concienciar sobre el impacto de las ECV, ya sea a través de la experiencia personal o de la de un ser querido. Utiliza los recursos visuales del Día Mundial del Corazón y compártelos en las redes sociales con #DontMissABeat.

02 HEART SMART APLICACIÓN

Pon a prueba tus conocimientos sobre la salud del corazón respondiendo el cuestionario "Heart Smart" en la aplicación o el sitio web del Día Mundial del Corazón. ¡No olvides compartir tus resultados!

03 MUÉVETE POR TU CORAZÓN

Ya sea una caminata, un paseo en bicicleta, un baile o incorporar una alimentación más saludable, te animamos a mover tu corazón dando pequeños pasos para una mejor salud cardiovascular. Cada paso cuenta. Sigue tu progreso en la aplicación del Día Mundial del Corazón.

04 CAMINA MÁS, VIVE MÁS

Comparte nuestros pósteres para que el resto de personas tomen decisiones activas a lo largo de su día: ¡una excelente manera de incluir a centros educativos, empresas y asociaciones en el Día Mundial del Corazón!

05 EXIGE UN CAMBIO

Pide a tu gobierno que priorice la salud del corazón y que desarrolle y active planes cardiovasculares nacionales y municipales en cada país.

DESCARGA NUESTRA APLICACIÓN

Descarga la aplicación del Día Mundial del Corazón para descubrir todas las formas en las que puedes involucrarte en el Día Mundial del Corazón. Sigue el progreso de tu desafío "Muévete por tu corazón", accede a consejos para un estilo de vida saludable, mantente al día con las últimas noticias sobre la salud cardiovascular y más, todo en un solo lugar.



Tú eres esencial para nuestro éxito. Hagamos que el Día Mundial del Corazón 2026 sea más grande que nunca. Comparte tus fotos y videos con estas cuentas y hashtags:

Instagram TikTok LinkedIn @worldheartfederation

Facebook @worldheart

X @worldheartfed