

EL MAYOR ASESINO DEL MUNDO SE ESCONDE A SIMPLE VISTA

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES AFECTAN A MILLONES DE PERSONAS

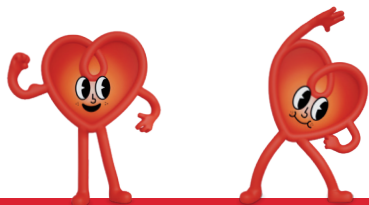
Estamos concienciando sobre las enfermedades cardiovasculares, incluidos los síntomas que a menudo pasan desapercibidos.

Presentamos Historias del Corazón.

Visibiliza tu propia experiencia o la de un ser querido.

Comparte fotos, rinde un homenaje o cuenta tu propia experiencia este Día Mundial del Corazón

MUÉVETE POR TU CORAZÓN



Puedes compartir tu historia en nuestro espacio de Historias del Corazón descargando nuestra aplicación o visitando nuestro sitio web.



También puedes compartirla a través de nuestras redes sociales:

@worldheartfederation

#DontMissABeat

@worldheart

#WorldHeartDay

@worldheartfed

SÍNTOMAS PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE ALARMA

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA NO PRESENTA SÍNTOMAS PERO PUEDE TENER COMPLICACIONES MUY GRAVES COMO UN ICTUS O INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO.

Conoce tus cifras. Controlártela podría salvarte la vida.

LA NÁUSEA PERSISTENTE, EL CANSANCIO Y LA INDIGESTIÓN PODRÍAN SER SEÑALES DE UN INFARTO EN LAS MUJERES.

No ignores a tu corazón. Hazte un chequeo.

ALREDEDOR DEL 50% DE LOS BEBÉS QUE NACEN CON CARDIOPATÍA CONGÉNITA NO SON DIAGNOSTICADOS AL NACER.

Prestar atención a los signos de alarma puede salvar vidas.

No conocer las señales de alarma, los síntomas y los factores de riesgo de las ECV puede significar un diagnóstico y tratamiento tardío.



Pon a prueba tus conocimientos sobre la salud del corazón con el cuestionario "Heart Smart"

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES MATAN APROXIMADAMENTE A 1 DE CADA 3 DE PERSONAS

Pero se ignoran demasiados signos de alarma y se avanza muy poco.

Necesitamos actuar ahora para salvar vidas.

**SÍNTOMAS.
SOLUCIONES. GOBIERNOS.**

MUÉVETE POR TU CORAZÓN



PROTEGE TU CORAZÓN

1 DE CADA 5 PERSONAS MORIRÁ PREMATURAMENTE A CAUSA DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Pero la mayoría de las veces se puede prevenir. Con cambios pequeños y constantes, las personas pueden mejorar significativamente la salud de su corazón. Este Día Mundial del Corazón, pedimos a los ciudadanos que muevan su corazón comprometiéndose a dar pequeños pasos que marquen una gran diferencia en la salud cardiovascular.

- 01** **Sube por las escaleras, evita el ascensor**
Los pequeños cambios son significativos.
- 02** **Come más sano:**
Enfócate en comidas equilibradas con muchas frutas y verduras.
- 03** **Visita a tu médico:**
Los controles médicos regulares pueden detectar problemas cardiovasculares a tiempo.
- 04** **Haz descansos regulares en el trabajo:**
Unos pocos minutos pueden reducir el estrés.
- 05** **Comprométete a moverte más:**
Haz tu compromiso en nuestro sitio web o aplicación, y comparte tu progreso usando #DontMissABeat



Sigue tu progreso a través de la aplicación del Día Mundial del Corazón, compártelo con amigos, compañeros de trabajo o asociaciones, y ayuda a mostrar al mundo cómo las pequeñas acciones pueden ayudar a un futuro más saludable. También puedes enviar tus compromisos en el sitio web del Día Mundial del Corazón.

EXIGE ACCIÓN LOS GOBIERNOS DEBEN ACTUAR AHORA

Necesitamos más planes de acción nacionales e internacionales para la salud cardiovascular que recojan acciones de prevención, tratamiento y atención médica.

MENOS DE 20 PAÍSES TIENEN UN PLAN NACIONAL INDEPENDIENTE PARA COMBATIR LAS ECV

Pero, con pequeños cambios, podemos detener el aumento del número de muertes

ESTE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN, QUEREMOS QUE PIDAS A TU GOBIERNO

que integre plenamente la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de las ECV en todo el sistema sanitario.

Queremos planes cardiovasculares nacionales y regionales en cada país. Y queremos luchar para ampliar la cobertura sanitaria universal para garantizar una atención durante toda la vida.



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP