

EL MAYOR ASESINO DEL MUNDO ESTÁ OCULTO A PLENA VISTA

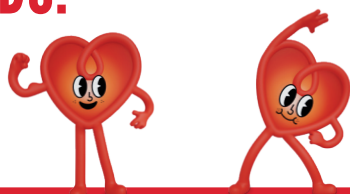
LAS EVC AFECTAN A MILLONES DE PERSONAS

Estamos creando conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares, incluidos los síntomas silenciosos que con frecuencia pasan desapercibidos.

Introduciendo Historias del Corazón.

Ilumina tu propia historia o la de un ser querido. Comparte fotografías, rinde homenaje a alguien especial o relata tu experiencia personal con una enfermedad cardiovascular en este Día Mundial del Corazón.

¡NO DEJES PASAR NI UN LATIDO!



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



También puedes compartir tu historia a través de nuestras redes sociales. redes sociales:

@worldheartfederation #DontMissABeat
@worldheart #WorldHeartDay
@worldheartfed

SÍNTOMAS RECONOCE LAS SEÑALES

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA A MENUDO NO PRESENTA SÍNTOMAS HASTA QUE OCURRE UN INFARTO

Conoce tus cifras. Un control sencillo puede salvarte la vida.

LAS NÁUSEAS PERSISTENTES, EL CANSANCIO EXTREMO Y LA INDIGESTIÓN PUEDEN SER SIGNOS DE UN INFARTO EN LAS MUJERES

No ignores las señales de tu corazón. Consulta a un profesional de la salud y hazte un chequeo.

APROXIMADAMENTE EL 50 % DE LOS BEBÉS QUE NACEN CON UNA CARDIOPATÍA CONGÉNITA NO SON DIAGNOSTICADOS AL NACER

Detectar oportunamente los signos de una cardiopatía congénita mediante las pruebas de tamizaje puede salvar vidas.

No conocer los signos, los síntomas y los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares puede hacer que se pierdan oportunidades de tratamiento y retrasar el diagnóstico.

Pon a prueba tus conocimientos sobre la salud del corazón con el cuestionario Corazón Inteligente (Heart Smart Quiz).



LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES CAUSAN LA MUERTE DE APROXIMADAMENTE 1 DE CADA 3 PERSONAS

Sin embargo, demasiados síntomas pasan desapercibidos y el progreso sigue siendo insuficiente.

Es momento de actuar para salvar vidas.

SÍNTOMAS. SOLUCIONES. SISTEMAS.

¡NO DEJES PASAR NI UN LATIDO!



PROTEGE TU CORAZÓN

1 DE CADA 5 PERSONAS MORIRÁ PREMATURAMENTE A CAUSA DE UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.

Pero, en la mayoría de los casos, las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse.

Con pequeños cambios, realizados de manera constante, es posible mejorar significativamente la salud del corazón con el paso del tiempo.

En este Día Mundial del Corazón, te invitamos a Mantener el Ritmo comprometiéndote a dar pequeños pasos que pueden marcar una gran diferencia para la salud cardiovascular.

- 01 Usa las escaleras en lugar del ascensor**
Los pequeños cambios, mantenidos en el tiempo, generan grandes resultados.
- 02 Elige una alimentación más saludable**
Prioriza una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras.
- 03 Acude a tu médico**
Los chequeos médicos periódicos permiten detectar problemas de manera oportuna.
- 04 Haz pausas durante tu jornada laboral**
Incluso unos pocos minutos pueden ayudarte a reducir el estrés.
- 05 Comprométete a moverte más:**
Haz tu compromiso en nuestro sitio web o aplicación, y comparte tu progreso usando #DontMissABeat



Haz seguimiento de tus avances a través de la aplicación del Día Mundial del Corazón, invita a tus amigos, compañeros de trabajo o grupos comunitarios a participar y demuestra cómo las pequeñas acciones pueden contribuir a un futuro con corazones más sanos. También puedes registrar tu compromiso "Mantén el Ritmo" en el sitio web del Día Mundial del Corazón.

EXIGE ACCIÓN LOS GOBIERNOS DEBEN ACTUAR AHORA

Necesitamos más planes nacionales e internacionales de salud cardiovascular, así como acceso universal a la prevención, el tratamiento y la atención de las enfermedades cardiovasculares.

MENOS DE 20 PAÍSES CUENTAN CON UN PLAN NACIONAL ESPECÍFICO PARA ABORDAR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Sin embargo, con pequeños cambios podemos detener el aumento de las muertes por enfermedades cardiovasculares.

EN ESTE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN, TE INVITAMOS A PEDIR A TU GOBIERNO QUE:

Integre plenamente la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de las enfermedades cardiovasculares en todos los niveles de la atención sanitaria.

Queremos que todos los países cuenten con planes nacionales y locales para la salud cardiovascular. Asimismo, impulsamos la ampliación de la cobertura universal de salud, para garantizar una atención integral a lo largo de toda la vida.



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP