

EL IMPACTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SE SIENTE EN TODO EL MUNDO

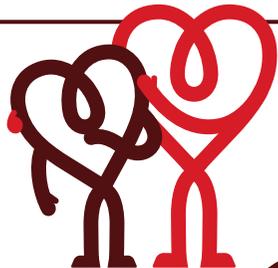
LA ENFERMEDAD CARDÍACA ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO.

En solo una década, las muertes por enfermedades cardiovasculares casi se han duplicado.

MUÉVETE POR TU CORAZÓN

EL 80% DE LOS CASOS DE INFARTO Y ACCIDENTE CEREBROVASCULAR SON PREVENIBLES.

Miles de millones de personas tienen factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares sin diagnosticar, y existen tratamientos disponibles.



Para obtener más información, visita nuestra web. Puedes unirte al movimiento y ayudarnos a cambiar esta realidad.



NUESTRA MISIÓN PARA UN CAMBIO GLOBAL.

Las enfermedades del corazón se pueden prevenir con un tratamiento temprano, pero los gobiernos del mundo deben mejorar el acceso a una atención médica que salve vidas, desde controles de salud cardiovascular hasta planes de acción claros. Porque cada latido cuenta.

ACTUALMENTE, SOLO 1 DE CADA 5 PERSONAS CON PRESIÓN ARTERIAL ALTA RECIBE EL TRATAMIENTO QUE NECESITA.

Pero si logramos aumentar ese número a 1 de cada 2, podríamos salvar 130 millones de vidas.

Tu apoyo es fundamental.

Firma nuestra petición para exigir a los gobiernos del mundo que ayuden a más personas a recibir el tratamiento que necesitan.



ACTÚA AHORA PARA SALVAR VIDAS.



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN
29 SEP

Instagram @worldheartfederation
Facebook @worldheart
Twitter @worldheartfed

#DontMissABeat
#WorldHeartDay

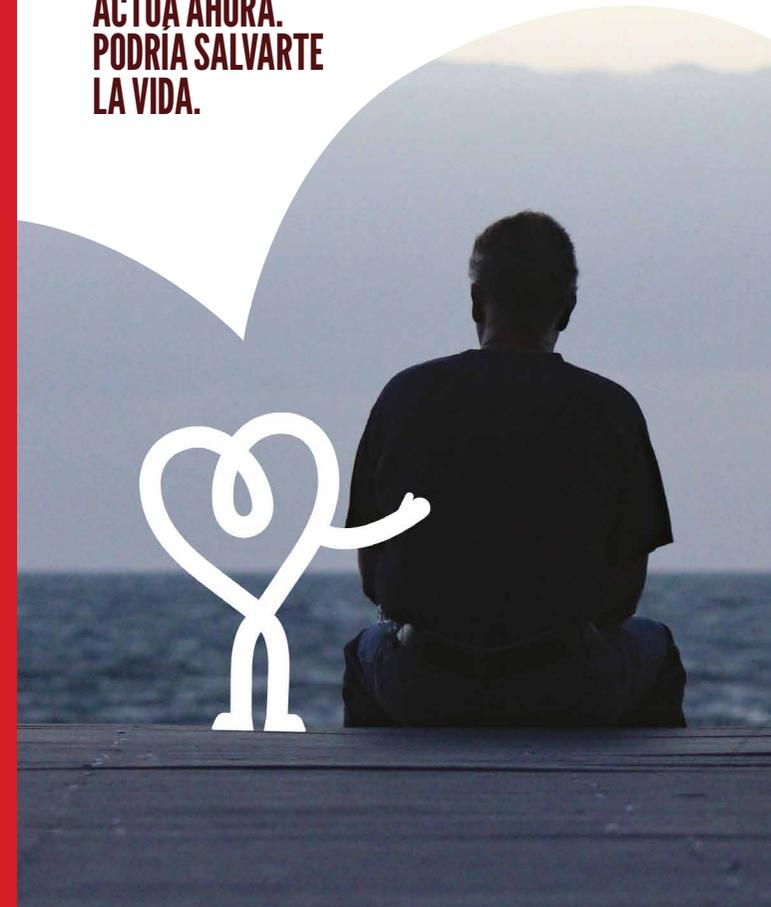


DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN
29 SEP

1 DE CADA 5 MUERTES PREMATURAS SON CAUSADAS POR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

MUEVETE POR TU CORAZÓN.

ACTÚA AHORA.
PODRÍA SALVARTE LA VIDA.



CADA LATIDO CUENTA: CÓMO LOS PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN TENER UN GRAN IMPACTO.

1 de cada 5 personas morirá prematuramente por una enfermedad del corazón. Pero en la mayoría de los casos, se puede prevenir.

30 minutos de ejercicio podrían ayudar a 4 de cada 5 personas que sufren enfermedades cardiovasculares, sin embargo, 1 de cada 3 adultos no se mueve lo suficiente.

Este Día Mundial del Corazón, hacemos un llamado a la acción para que las personas “Mantengan el Ritmo” dando pequeños pasos para priorizar su salud cardíaca, de forma constante.

- 01 Sube por las escaleras, no uses el ascensor:**
Los pequeños cambios se acumulan con el tiempo.
- 02 Practica la respiración consciente:**
Tomarte unos minutos puede reducir el estrés.
- 03 Nutre tu cuerpo:**
Concéntrate en comidas equilibradas con muchas frutas y verduras.
- 04 Visita a tu médico:**
Las revisiones regulares pueden detectar problemas a tiempo.
- 05 Muévete al menos 25 minutos al día durante 25 días este septiembre**
Para celebrar los 25 años del Día Mundial del Corazón y comparte tu progreso con el hashtag #DontMissABeat.



ACTUAR AHORA PODRÍA SALVARTE LA VIDA.

Millones de personas viven con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular sin diagnosticar, los cuales muchas veces se detectan demasiado tarde. Un control de la presión arterial y otras pruebas sencillas pueden marcar la diferencia.

ESCUCHA A TU CUERPO:

No ignores señales de advertencia como dificultad para respirar, dolor en el pecho o fatiga.

CONOCE TUS NÚMEROS:

Consulta a tu médico sobre tu presión arterial y colesterol.

HAZLO UNA RUTINA:

Añade las revisiones cardiovasculares a tu lista de cosas por hacer cada año.

CORRE LA VOZ:

Anima a tus familiares, amigos y colegas a hacerse revisiones también.

