

EL IMPACTO DE LAS ECV AFECTAN A TODOS POR IGUAL.

LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO.

En solo una década, las muertes por ECV casi se duplicaron.

NO PIERDAS EL RITMO.

80% DE LOS CASOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y ACCIDENTES CEREBROVASCULARES SON PREVENIBLES.

Billones de personas tienen factores de riesgo de ECV sin diagnosticar, para los cuales existen tratamientos disponibles.



Para saber más, visita nuestro sitio web.
Puedes unirte al movimiento y ayudarnos a cambiar esta realidad para mejorar.



NUESTRA MISIÓN PARA LOGRAR UN CAMBIO GLOBAL.

Las enfermedades cardiovasculares son prevenibles con un tratamiento oportuno; sin embargo, los gobiernos a nivel mundial deben garantizar un mejor acceso a servicios de salud - desde controles de salud cardiovascular hasta acciones concretas en el tratamiento. Porque cada latido cuenta.

ACTUALMENTE, SOLO 1 DE CADA 5 PERSONAS CON HIPERTENSIÓN RECIBE EL TRATAMIENTO ADECUADO.

Si aumentamos ese número a 1 de cada 2, podríamos salvar 130 millones de vidas.

Tu ayuda es fundamental.

Firma la petición y exijamos juntos que los gobiernos actúen para que más personas accedan al tratamiento que podría salvarles la vida.



TU ACCIÓN HOY PUEDE 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.

NO PIERDAS EL RITMO.
TOMAR ACCIÓN AHORA.
PUEDE SALVAR TU VIDA.



CADA LATIDO CUENTA: PEQUEÑOS CAMBIOS EN TUS HABITOS PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA.

1 de cada 5 personas morirá de forma prematura por una enfermedad cardíaca. Pero en la mayoría de los casos, se puede prevenir.

30 minutos de ejercicio podrían ayudar a 4 de cada 5 personas que padecen una enfermedad cardiovascular, 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, de forma constante, la salud de su corazón.

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:
Elige comidas balanceadas, ricas en frutas y verduras.

04 Consulta a tu médico:
Los chequeos 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 usando #DontMissABeat.



ACTUANDO AHORA PUEDE SALVARTE LA VIDA

Millones de personas viven con factores de riesgo de ECV sin diagnosticar, que a menudo se detectan demasiado tarde. Revisiones de presión arterial y otras pruebas sencillas pueden cambiar esa realidad.

ESCUCHA A TU CUERPO:

No ignores señales de alerta como la falta de aire, el dolor en el pecho o el cansancio excesivo.

CONOCE TUS NÚMEROS:

Consulta a tu médico sobre tu presión arterial y colesterol.

HAZLO UNA RUTINA:

Incluye chequeos anuales en la salud de tu corazón.

CORRE LA VOZ:

Anima a tu familia, amigos y colegas a realizarse chequeos también.

