

## TODOS TIENEN DERECHO A UN CORAZÓN SANO

Todos los años mueren **17,9 millones de personas de enfermedades cardiovasculares (ECV)**, entre las que se incluyen la enfermedad cardíaca y la apoplejía. Muchas son las causas: desde el tabaco, la diabetes y la presión arterial alta, que son muy comunes y afectan a diferentes franjas etarias y regiones geográficas, hasta causas menos comunes como el Chagas y la enfermedad de Kawasaki y afecciones raras como la amiloidosis cardíaca. Tienden a afectar a ciertas poblaciones en particular, por cuestiones como lugar de origen, edad y antecedentes genéticos.

No obstante, independientemente de la causa, creemos que cada latido cuenta. **Por esa razón, en el Día Mundial del Corazón, queremos que todos sean Héroes del Corazón y hagan una promesa:**

- Prometan a sus familias cocinar y comer más sano, hacer más ejercicios y dejar de consumir tabaco
- Prometan a sus hijos ayudarlos a ser más activos y decir no al fumar
- Prometan, como profesionales de la salud, ayudar a sus pacientes a dejar de fumar y bajar el colesterol, además de crear conciencia sobre todas las causas de ECV

Una promesa para MI CORAZÓN, TU CORAZÓN

## SÉ UN HÉROE DEL CORAZÓN

HAZ UN  A PROMESA

[worldheartday.org](http://worldheartday.org) #worldheartday

Para conmemorar el **Día Mundial del Corazón el 29 de septiembre**, los miembros y socios de la Federación Mundial del Corazón, así como personas de todo el mundo, organizarán desde caminatas, carreras y eventos deportivos hasta conciertos, charlas públicas y exámenes físicos

Descubre cómo puedes organizar o participar en un evento en [worldheartday.org](http://worldheartday.org)

Próximamente, lanzaremos más formas de involucrarse en el Día Mundial del Corazón. ¡Visita nuestro sitio web o síguenos!

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

 [facebook.com/worldheartday](https://facebook.com/worldheartday)

 [twitter.com/worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

 [instagram.com/worldheartday](https://instagram.com/worldheartday)

#WorldHeartDay



## SÉ UN HÉROE DEL CORAZÓN



HAZ UNA PROMESA

### SOBRE LA FEDERACIÓN MUNDIAL DEL CORAZÓN

La Federación Mundial del Corazón está dedicada a liderar a nivel mundial la lucha contra las enfermedades cardiovasculares (ECV), en las que se incluyen las enfermedades cardíacas y los infartos cerebrovasculares. Nuestra organización aúna el esfuerzo de numerosas sociedades y colectivos dedicados a luchar contra las ECV en todo el mundo para que tengamos una vida más larga, mejor y cardiosaludable. Trabajamos con una comunidad formada por más de 200 organizaciones, sociedades científicas, fundaciones y asociaciones de pacientes en más de 100 países, creemos en un mundo donde la salud del corazón para todos es un derecho humano fundamental y un elemento crucial de la justicia sanitaria mundial. Porque cada latido importa.

en colaboración con



[worldheartday.org](http://worldheartday.org)

#worldheartday





## < PROMETO >

### COMER BIEN Y BEBER CON MODERACIÓN

- <1> Reduce las bebidas y los zumos de fruta azucarados – en su lugar, elije agua o zumos no azucarados
- <2> Sustituye los dulces por fruta fresca como una alternativa saludable
- <3> Intenta incluir en tu dieta 5 porciones de frutas y verduras al día, tanto frescas como congeladas, enlatadas o deshidratadas
- <4> Mantén el consumo de bebidas alcohólicas dentro de los límites recomendados
- <5> Trata de limitar los alimentos procesados y envasados que a menudo son altos en sal, azúcar y grasa
- <6> Prepara en casa comida saludable para llevar al colegio o al trabajo

### ¿SABÍAS QUE?

La hiperglucemia (azúcar en la sangre) puede ser indicativa de diabetes. Las ECV representan la mayoría de las muertes en personas con diabetes, por lo que si no se diagnostica y no se trata a tiempo, puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca e infarto cerebrovascular.



## < PROMETO >

### SER MÁS ACTIVO/A

- <1> Intenta realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana
- <2> O al menos 75 minutos de actividad física intensa repartidos durante la semana

### ¿SABÍAS QUE?

La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de ECV. Se la conoce como la “asesina silenciosa” porque generalmente no presenta signos o síntomas de advertencia, y muchas personas no se dan cuenta de que lo tienen.

- <3> Jugar, caminar, hacer las tareas del hogar, bailar, ¡todo cuenta!
- <4> Sé más activo/a todos los días: usa las escaleras, camina o ve en bicicleta en vez de conducir
- <5> Haz ejercicio con amigos y familiares: ¡estarás más motivado y será más divertido!
- <6> Descarga una aplicación para hacer ejercicio o usa un podómetro para realizar un seguimiento de tu progreso



## < PROMETO >

### DECIR NO AL TABACO

- <1> Es lo mejor que puedes hacer para mejorar la salud de tu corazón
- <2> A los 2 años de dejar de fumar se reduce sustancialmente el riesgo de padecer una enfermedad coronaria
- <3> A los 15 años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) vuelve a ser como el de una persona no fumadora
- <4> La exposición al “humo de segunda mano” también es una causa de ECV en los no fumadores
- <5> Así que al dejar de fumar no solo mejorarás tu salud sino también la de aquellos que están a tu alrededor
- <6> Si tienes problemas para dejar de fumar, solicita la ayuda de un profesional y/o pregunta a tu empresa/ organización si ofrecen servicios para dejar de fumar

### ¿SABÍAS QUE?

El colesterol está asociado con alrededor de 4 millones de muertes al año, así que visita tu médico y pídele que mida tus niveles, así como tu peso e índice de masa corporal (IMC). De esta manera podrá asesorarte sobre tu riesgo de ECV para que puedas planificar la mejora de la salud de tu corazón.