

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN TODO EL PLANETA

Existen muchas causas que agravan la enfermedad cardiovascular, unas causadas por factores: desde el tabaquismo a la diabetes pasando por la presión arterial alta y la obesidad, la contaminación del aire y otras por patologías menos comunes, como la enfermedad de Chagas o la amiloidosis cardiaca.

Para los 520 millones de personas que viven con enfermedades cardiovasculares, la pandemia de la COVID-19 ha sido sobrecogedora. Han corrido más riesgo de desarrollar complicaciones si se contagiaban del virus. Por ello, muchas de ellas han tenido miedo de acudir a sus citas médicas rutinarias e incluso de buscar asistencia médica en situaciones de emergencia. Se han aislado de sus amigos y familiares.

ESTE AÑO EN EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

AYUDA CON EL ❤️

El tratamiento y apoyo para las enfermedades cardiovasculares (ECV) varía en diferentes partes del mundo. Más del 75% de las muertes por ECV ocurren en países con ingresos bajos o medios. El acceso al tratamiento puede ser un problema en algunos lugares del mundo. Ayudando a difundir y concienciar sobre la importancia de la prevención de las ECV ayudaremos a evitar estas diferencias.

PIENSA EN TU ❤️

Según datos de la OMS, la contaminación atmosférica puede estar relacionada con el 25% de todas las muertes por cardiopatía isquémica y el 24% de los fallecimientos por accidentes cerebrovasculares. Es urgente seguir desarrollando estrategias personales y poblacionales de prevención, fomentando el transporte activo a pie o bicicleta, el teletrabajo o políticas medioambientales

CUIDA TU ❤️

Niveles elevados de estrés aumenta el riesgo de infarto. El ejercicio, la relajación, una adecuada calidad de sueño nos ayudarán a mejorar nuestros niveles de estrés.



LA FEDERACIÓN MUNDIAL DEL CORAZÓN

La Federación Mundial del Corazón (FMC) representa a la comunidad cardiovascular global y reúne bajo su techo grupos de pacientes, médicos y científicos. La FMC influye en las políticas sanitarias y comparte el conocimiento con el objetivo de promover la salud cardiovascular para todos. La FMC conecta a la comunidad cardiovascular, traduce la ciencia en política y promueve el intercambio de información y conocimiento para que todas las personas tengan un corazón más sano. Gracias a las actividades de promoción y defensa de la FMC, nuestros miembros tienen mayor poder para prevenir y controlar la enfermedad cardiovascular.



LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

La Fundación Española del Corazón (FEC), promovida por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), es una institución sin ánimo de lucro referente en España y Latinoamérica en la promoción y prevención de la salud cardiovascular, cuyo fin es promover la educación y la investigación en materia de salud cardiovascular, así como el fomento y difusión de hábitos de vida cardiosaludables en la población española.

El Día Mundial del Corazón, 29 de septiembre, es una oportunidad para que todos pensemos la mejor manera de ayudar en la prevención de las ECV en los países con ingresos bajos o medios, en la naturaleza y en los posibles factores de riesgo.

Vencer las enfermedades cardiovasculares es algo que le importa a tu corazón.



#PiensaEnTuCorazón

#DíaMundialdelCorazón

Facebook: saludcardiovascular Instagram: @cuidacorazon Twitter: @cuidacorazon



PIENSA EN TU CORAZÓN PARA PODER AYUDAR ❤️



DIÁ MUNDIAL DEL CORAZÓN 29 SEP



♥ ALIMENTARSE BIEN Y BEBER CON MODERACIÓN

- ♥ Reduce el consumo de bebidas y zumos azucarados; en su lugar elige agua y bebidas sin azúcar.
- ♥ Cambia los dulces y las golosinas por frutas frescas, como una alternativa saludable.
- ♥ Intenta comer 5 porciones de fruta y vegetales al día; pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados.
- ♥ Mantén el consumo de alcohol dentro de los límites recomendados por los expertos.
- ♥ Intenta limitar el consumo de alimentos procesados y envasados ya que suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa.
- ♥ Prepara en casa comida sana para llevar a la escuela o al trabajo.

SABÍAS QUE...

Los niveles elevados de **glucosa** (azúcar en sangre) pueden ser indicadores de diabetes. La ECV es responsable de la mayoría de las muertes en personas con diabetes, por lo que si se deja sin diagnosticar y sin tratar aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y cerebrovascular.



♥ AUMENTAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

- ♥ Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa 5 veces a la semana.
- ♥ O realiza al menos 75 minutos de actividad física vigorosa repartida a lo largo de la semana.
- ♥ Jugar, caminar, las tareas domésticas, bailar,... ¡Todas las actividades cuentan!
- ♥ Aumenta la actividad física día a día: sube las escaleras, ve al trabajo a pie o en bicicleta en lugar de utilizar el coche.
- ♥ Mantente activo en casa: incluso en caso de confinamiento se pueden seguir clases virtuales y ejercicios para toda la familia desde tu hogar.
- ♥ Descárgate una aplicación o usa un podómetro para controlar tus progresos.

SABÍAS QUE...

La **presión arterial** elevada es uno de los factores más importantes de riesgo de ECV. Se la conoce como la «asesina silenciosa» porque frecuentemente no presenta signos ni síntomas de alerta y muchas personas no saben que la padecen.



♥ DECIR NO AL TABACO

- ♥ Es una de las decisiones más importantes para mejorar la salud de tu corazón.
- ♥ A los dos años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce sustancialmente.
- ♥ A los 15 años el riesgo de ECV es similar al de una persona no fumadora.
- ♥ La exposición al «humo de segunda mano» es también una causa de enfermedad cardíaca en no fumadores.
- ♥ Al dejar de fumar (o no empezar a fumar) mejora tu salud y la de aquellos que te rodean.
- ♥ Si tienes problemas para dejar de fumar, solicita ayuda a un profesional; algunas empresas y centros de salud ofrecen programas para abandonar el tabaco.

SABÍAS QUE...

Los niveles elevados de **colesterol** se asocian a alrededor de 4 millones de muertes al año. Consulta a tu médico para determinar tu nivel de colesterol, peso corporal e índice de masa corporal (IMC). Con estos datos, tu médico podrá valorar el riesgo de ECV y ayudarte a mejorar la salud de tu corazón.