



♥ 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.

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

Existen muchas causas para la enfermedad cardiovascular: desde el tabaquismo, la diabetes, la presión arterial alta y la obesidad, a la contaminación del aire o enfermedades menos comunes, como la enfermedad de Chagas y 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.

PIENSA

PIENSA EN TU PARA CONECTAR CON TU

Cuida de tu corazón con una dieta equilibrada, diciendo "no" al tabaco y realizando ejercicio físico de manera regular. Las herramientas digitales, como las apps para móviles y los *wearables*, pueden ayudar a motivarte y seguir el buen camino.

PIENSA EN TU PARA CONECTAR CADA

La mitad de la población mundial no tiene conexión a Internet. Por lo tanto, no tiene acceso a las herramientas digitales que ayudan a prevenir, diagnosticar y tratar las enfermedades cardiovasculares. Los "corazones desconectados" son vulnerables, mientras que los "conectados" están empoderados.

PIENSA EN TU PARA CONECTAR A LA GENTE CON

Las redes digitales tienen el poder de conectar a los pacientes con familiares, amigos, otros pacientes, médicos y cuidadores. Con o sin pandemia, nadie debería sentirse solo, por lo que vamos a utilizar la tecnología para evitar el aislamiento.



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) es una institución sin ánimo de lucro, promovida por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), y que tiene como objetivo principal la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población, así como apoyar a la investigación cardiovascular a través de la concesión de becas.

PIENSA EN TU PARA CONECTAR EL 29 DE SEPTIEMBRE

A medida que el mundo sigue luchando por combatir la COVID-19, hemos sido más conscientes que nunca de la importancia de nuestra propia salud y la de nuestros seres queridos. Es por ello que este año, el Día Mundial del Corazón, es más importante que nunca. Significa una oportunidad para todos nosotros: conectarnos con nuestros propios corazones y asegurarnos de seguir un estilo de vida saludable.

#PiensaEnTuCorazón

#DíaMundialdelCorazón

 saludcardiovascular  @cuidarcorazon  cuidarcorazon



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN 29 SEP



PIENSA EN TU

#PiensaEnTuCorazón
#DíaMundialdelCorazón

