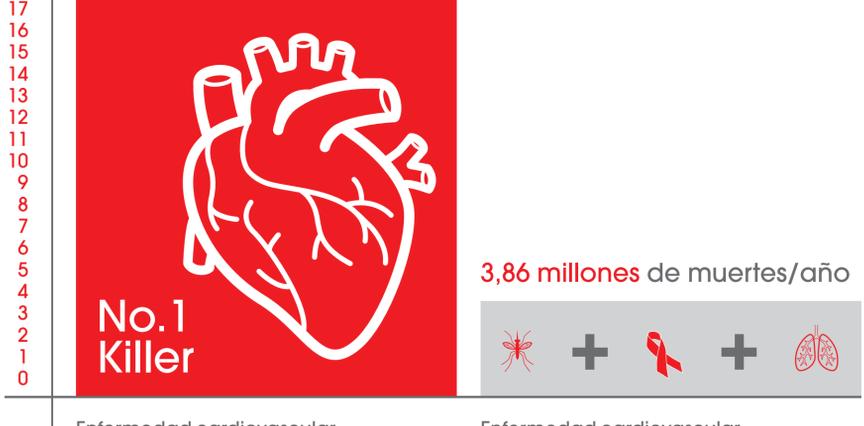


Mujeres, niños y enfermedad cardiaca: ACTÚA YA para proteger el corazón de tus seres queridos

La enfermedad cardiovascular (ECV), incluida la enfermedad cardíaca y el ictus, es responsable de muertes prematuras. Al contrario de lo que se suele creer, la ECV afecta por igual a mujeres y hombres, y los niños también son vulnerables. La mayoría de las muertes causadas por la ECV podrían prevenirse. Los individuos, las familias, las comunidades y los gobiernos deben trabajar juntos para prevenir la carga física, emocional y económica producida por la ECV. Si queremos un futuro cardiosaludable para todos es necesario actuar de inmediato con el fomento de dietas saludables y actividad física, y la prohibición del tabaco.

La carga de las enfermedades cardiovasculares



Es un mito que la ECV afecte fundamentalmente a poblaciones mayores, hombres y ricos: puede afectar a todas las edades y grupos de población, incluidos mujeres y niños

La ECV puede desarrollarse antes del nacimiento

1.000.000 Número de niños nacidos en todo el mundo con enfermedad cardíaca congénita

La enfermedad cardíaca es responsable de 1 de cada 3 muertes en mujeres cada año

Los niños pueden sufrir doblemente la carga de la ECV cuando un familiar está enfermo o si padecen ellos mismos enfermedad cardíaca congénita o adquirida

Juntos podremos prevenir la enfermedad cardíaca y el ictus

La mayoría de las enfermedades cardíacas y el ictus se pueden prevenir con cambios en el estilo de vida: dieta saludable, actividad física y dejar de fumar

La actividad física no solo es ejercicio, también incluye:

- Jugar al aire libre con los niños
- Realizar tareas domésticas
- Subir escaleras
- Ir al trabajo en bicicleta
- Si vas al trabajo en transporte público, bájate una parada antes y continúa a pie

Sigue una dieta cardiosaludable:

Las dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans, azúcar y sal aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca e ictus

Una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, ayuda a prevenir la enfermedad cardíaca y el ictus

Se estima que en todo el mundo **uno de cada 10** niños en edad escolar tiene **sobrepeso**, un factor de riesgo de enfermedad cardíaca e ictus

¡No tienes que renunciar completamente a las comidas que más te gustan!

Intenta reducir la cantidad de alimentos menos saludables y aumentar la ración de alimentos saludables

Intenta sustituir algunos alimentos: si te gusta el dulce intenta sustituirlo por una pieza de fruta

Di "¡No!" al tabaco:

600.000

No fumadores, incluidos niños, mueren cada año por la exposición al humo de tabaco ajeno. La mitad de la población infantil mundial respira aire contaminado por humo de tabaco. El tabaco es la causa del 10% de la ECV

A los 15 años de dejar de fumar el riesgo de infarto cardíaco se reduce al mismo nivel de una persona que no ha fumado nunca

Tu médico, tu farmacéutico o tus amigos pueden ayudarte a dejar de fumar.

Es necesario fomentar cambios saludables en el estilo de vida de las mujeres y los niños, desde la concepción hasta el final de la vida (una estrategia vital).

Toda la sociedad (autoridades públicas, profesionales de la salud y padres) tiene un papel esencial para fomentar y facilitar el desarrollo de una vida cardiosaludable.

La Federación Mundial del Corazón
La Federación Mundial del Corazón lidera a nivel mundial la lucha contra las enfermedades cardíacas y el ictus, dedicando un esfuerzo especial a los países de ingresos bajos o medios, a través de una comunidad en la que se unen más de 200 organizaciones que concentran el esfuerzo de sociedades médicas y fundaciones del corazón de más de 100 países. Con nuestro esfuerzo colectivo podemos ayudar a muchas personas a vivir una vida más larga y cardiosaludable en todo el mundo.

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 la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población.