

USA TU   
CONOCE  
A TU 



DÍA  
MUNDIAL  
DEL CORAZÓN  
29 SEP

# OBJETIVO: DETENER AL MAYOR ASESINO DEL MUNDO

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en el mundo. Es decir, estamos ante el mayor asesino mundial.

Los trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos tales como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular o la insuficiencia cardíaca, matan cada año a 20,5 millones de personas. La mayoría de estas muertes se producen en países subdesarrollados. Desde las sociedades científicas tenemos la intención y la obligación de reducir estas cifras al máximo. Hay esperanza, ya que el 80% de las muertes prematuras debidas a las ECV se pueden prevenir. Si realizamos pequeños cambios en nuestro estilo de vida, como en nuestra alimentación, consumo de bebidas, actividad física y manejo del estrés, podremos mejorar el control de nuestra salud cardíaca y superar las ECV.

EN EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

## USA TU ♥ CONOCE A TU ♥

El Día Mundial del Corazón es un recordatorio para que cuidemos nuestro corazón. La campaña de este año se centra en conocer a tu corazón.

## SOLO AMAMOS Y PROTEGEMOS LO QUE CONOCEMOS

Sabemos poco sobre la salud del corazón y las políticas públicas son deficientes o inexistentes. Buscamos derribar las barreras y capacitar a las personas para que asuman el control de su propio bienestar.

## SI SABEMOS MÁS, PODEMOS CUIDARNOS MEJOR





# DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 SEP

**El Día Mundial del Corazón** es una celebración global y multilingüe que se celebra en los seis continentes, específicamente, en cientos de organizaciones afiliadas a la Federación Mundial del Corazón (FMC), y en escuelas, universidades, clubes y hospitales.

Visita [worldheartday.org](http://worldheartday.org) y síguenos en las redes sociales para saber cómo puedes participar. Hemos agregado muchos recursos, recomendaciones e información en preparación para el 29 de septiembre.

#UseHeart #WorldHeartDay #CorazonSIAC [WORLDHEARTDAY.ORG](http://WORLDHEARTDAY.ORG)



## WORLD HEART FEDERATION

**La Federación Mundial del Corazón (WHF)** es una organización coordinadora que representa a la comunidad cardiovascular internacional y une a más de 200 agrupaciones de pacientes, de científicos y de la sociedad civil. La WHF y sus miembros cooperan en las políticas públicas, comparten conocimientos e inspiran cambios de comportamiento para lograr salud cardíaca para todos.

SIGUENOS EN:

**f** Facebook  
[@worldheart](https://www.facebook.com/worldheart)

**ig** Instagram  
[@worldheartfederation](https://www.instagram.com/worldheartfederation)

**tw** Twitter  
[@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

**in** LinkedIn  
[@worldheartfederation](https://www.linkedin.com/company/worldheartfederation)

## SIAC

SOCIEDAD INTERAMERICANA  
DE CARDIOLOGÍA

**La Sociedad Interamericana de Cardiología (SIAC)**, la sociedad científica que agrupa a las sociedades de cardiología de las Américas, a través de su consejo SIAComunidad, apoya la celebración del Día Mundial del Corazón que impulsa la Federación Mundial del Corazón (WHF) en toda América, invitando a entidades no gubernamentales, agentes de salud, periodistas, influencers, comunidades y pacientes a sumarse.

SIGUENOS EN:

**f** Facebook  
[@SIAC.cardio](https://www.facebook.com/SIAC.cardio)

**ig** Instagram  
[@siac.ardio](https://www.instagram.com/siac.ardio)

**tw** Twitter  
[@SIAC\\_cardio](https://twitter.com/SIAC_cardio)



## USA TU ♥ PARA ALIMENTARTE BIEN

- ♥ Reduce el consumo de bebidas con azúcar y jugos de fruta. Toma agua.
- ♥ Sustituye los dulces por frutas frescas.
- ♥ Incluye en tu dieta diaria 5 porciones de frutas y verduras (frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas).
- ♥ Evita el consumo de bebidas alcohólicas.
- ♥ Limita el consumo de alimentos procesados que suelen contener mucha sal, azúcar y grasa. Abre y desempaca menos. ¡Pela y cocina más!
- ♥ Busca en línea o descarga una aplicación para obtener muchas sugerencias de recetas saludables para el corazón.

### ¿SABÍAS QUE...?

Tener azúcar elevado en sangre puede indicar la presencia de diabetes y las ECV representan la mayoría de las muertes en personas con diabetes. Por lo tanto, tener diabetes aumenta significativamente el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca.



## USA TU ♥ PARA EJERCITARTE MÁS

- ♥ Realiza 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana como mínimo o, al menos, 75 minutos de actividad física intensa repartidos durante la semana.
- ♥ Vale jugar, caminar, hacer las tareas del hogar y bailar. ¡Todo cuenta!
- ♥ Actívate todos los días: usa las escaleras, camina o trasládate en bicicleta en vez de conducir.
- ♥ Asegúrate de saber cuántos pasos das al día mediante tu teléfono celular o una aplicación digital.
- ♥ Cuando existe obesidad, el descenso de peso se asocia a una mejoría en el control de los factores de riesgo y de la incidencia de eventos cardiovasculares.
- ♥ Cuida tu peso, para cuidar tu Corazón.

### ¿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 da señales o síntomas de advertencia.



## USA TU ♥ PARA DEJAR DE FUMAR

- ♥ Es lo mejor que puedes hacer para mejorar la salud de tu corazón.
- ♥ Si no adquieres el hábito de fumar tu salud y la de quienes te rodean será mejor.
- ♥ La exposición al humo de segunda mano también es una causa de ECV en los no fumadores.
- ♥ A los 2 años de dejar de fumar se reduce sustancialmente el riesgo de padecer una enfermedad coronaria y a los 15 años vuelve a ser como el de una persona no fumadora.
- ♥ Pide ayuda profesional si tienes problemas para dejar de fumar.

### ¿SABÍAS QUE...?

El colesterol elevado en sangre se asocia a cerca de 4 millones de muertes al año, así que visita tu médico y pídele que mida tus niveles de colesterol, tu peso y tu índice de masa corporal (IMC). De esta manera podrá asesorarte sobre tu riesgo de ECV y tú podrás planear cómo mejorar la salud de tu corazón.