

# LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON EL MAYOR ASESINO DEL MUNDO

Las causas son muy variadas: desde el tabaquismo, la diabetes, la hipertensión arterial y la obesidad, hasta la contaminación del aire o enfermedades menos comunes, como la enfermedad de Chagas y la amiloidosis cardíaca.

Para los 520 millones de personas que padecen alguna ECV, la COVID-19 ha sido descorazonadora. No solo han estado más en riesgo de desarrollar formas severas de la enfermedad y muchas han temido acudir a sus citas de rutina o a urgencias, sino que se han aislado de amigos y familiares.

ESTE AÑO, EN EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN:

## USA ♥ PARA LA HUMANIDAD

El acceso al tratamiento y a la asistencia de ECV varía mucho en todo el mundo. Más del 75% de las muertes por ECV se producen en países de ingresos bajos y medios, aunque el acceso puede ser un problema en cualquier lugar. Al involucrarnos en eventos globales como el Día Mundial del Corazón, así como en actividades locales, tenemos el poder de difundir la concienciación y ayudar a marcar la diferencia en las vidas de toda la humanidad.

## USA ♥ PARA LA NATURALEZA

La contaminación atmosférica es responsable del 25% de todas las muertes por ECV, cobrando la vida de 7 millones de personas cada año. Ya sean acciones más inmediatas como caminar o ir en bicicleta en lugar de viajar en coche, o esfuerzos a más largo plazo, como el apoyo a la legislación sobre aire limpio, cada uno de nosotros puede contribuir a un planeta más sano desde su propia posición.

## USA ♥ PARA TI

El estrés psicológico puede duplicar el riesgo de sufrir un ataque al corazón. El ejercicio, la mediación y un sueño reparador y de calidad, ayudan a reducir los niveles de estrés. Al resistirse a los mecanismos de defensa y a los malos hábitos inducidos por el estrés, podemos maximizar nuestra salud cardíaca individual.

La **Federación Mundial del Corazón (WHF)** es una organización marco que representa a la comunidad cardiovascular mundial y que une a grupos de científicos, médicos y pacientes. La WHF influye en las políticas y comparte información para promover la salud cardiovascular de todos. La WHF une a la comunidad cardiovascular, traduce la ciencia en políticas y promueve el intercambio de información y conocimientos para lograr la salud cardiovascular de todos. Nuestras funciones de promoción y mediación nos permiten capacitar a nuestros miembros para la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares.

El **Día Mundial del Corazón, el 29 de septiembre**, es una oportunidad para que todos se detengan y consideren la mejor manera de utilizar el corazón para la humanidad, para la naturaleza y para ti. Vencer las ECV es algo que concierne a todos los corazones que latén.

Visita [worldheartday.org](http://worldheartday.org) y síguenos en las redes sociales para saber cómo puedes participar: agregaremos muchos recursos, consejos e información de cara al 29 de septiembre.



SÍGUENOS EN

f Facebook  
@worldheart

Instagram  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay

Twitter  
@worldheartfed

LinkedIn  
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

EN ASOCIACIÓN CON



# USA ♥ PARA CADA ♥





## USA ♥ PARA COMER BIEN

- ♥ Reduce las bebidas y los zumos de fruta azucarados – en su lugar, elije agua o zumos no azucarados
- ♥ Sustituye los dulces por fruta fresca como una alternativa saludable
- ♥ Intenta incluir en tu dieta 5 porciones de frutas y verduras al día, tanto frescas como congeladas, enlatadas o deshidratadas
- ♥ Mantén el consumo de bebidas alcohólicas dentro de los límites recomendados
- ♥ Limita los alimentos procesados, que suelen ser altos en sal, azúcar y grasa. Desempaca y desenvuelve menos; ¡pela y cocina más!
- ♥ Busca en línea o descarga una aplicación y obtén muchas sugerencias de recetas saludables para el corazón.

### ¿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.



## USA ♥ PARA SER MÁS ACTIVO

- ♥ Intenta realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana
- ♥ O al menos 75 minutos de actividad física intensa repartidos durante la semana
- ♥ Jugar, caminar, hacer las tareas del hogar, bailar, ¡todo cuenta!
- ♥ Sé más activo/a todos los días: usa las escaleras, camina o ve en bicicleta en vez de conducir
- ♥ Mantente en forma en casa. Incluso estando confinados podemos tomar clases virtuales para hacer ejercicio y entrenamientos aptos para toda la familia.
- ♥ Descarga una aplicación o usa un dispositivo electrónico ponible para saber cuántos pasos das al día.

### ¿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.



## USA ♥ PARA DECIR NO AL TABACO

- ♥ Es lo mejor que puedes hacer para mejorar la salud de tu corazón
- ♥ A los 2 años de dejar de fumar se reduce sustancialmente el riesgo de padecer una enfermedad coronaria
- ♥ A los 15 años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) vuelve a ser como el de una persona no fumadora. La exposición al “humo de segunda mano” también es una causa de ECV en los no fumadores
- ♥ No adquiriendo el hábito de fumar o dejando el tabaco, tu salud y la de quienes te rodean será mejor
- ♥ 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.