



## ♥ 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 MAYOR 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 cardíaca.

En los tiempos de la COVID-19, los pacientes con enfermedad cardiovascular (ECV) se enfrentan a una doble amenaza. No solo están expuestos a un mayor riesgo de desarrollar formas más graves de la COVID-19, sino que también, por temor, descuiden la atención médica que requiere su corazón.

**El Día Mundial del Corazón queremos:**

# UTILIZA

## ♥ PARA TOMAR MEJORES DECISIONES

Cuida tu corazón siguiendo una dieta saludable, practicando ejercicio con frecuencia y diciendo "no" al tabaco. Además, sigue las recomendaciones oficiales para la prevención de la COVID-19.

## ♥ POR LA SOCIEDAD, POR LOS SERES QUERIDOS Y POR VOSOTROS

La COVID-19 nos ha recordado la importancia de cuidarnos unos a otros, tanto a nivel individual, familiar y comunitario, como a nivel de la población y de los gobiernos.

## ♥ ESCUCHA A TU CORAZÓN

Asegúrate de asistir a las revisiones regulares con tu cardiólogo y no dudes en llamar al servicio de urgencias médicas cuando lo necesites: es más seguro y los profesionales de la salud están ahí para ayudarte.



## 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.

## ♥ PARTICIPA CON NOSOTROS

Vivimos un tiempo sin precedentes. No sabemos qué curso seguirá la pandemia en el futuro, pero sabemos que cuidar nuestro corazón es hoy más importante que nunca.

#CuidaTuCorazón

**HAZLO POR TI. HAZLO POR TODOS**

[f saludcardiovascular](#) [t @cuidarcorazon](#) [i cuidarcorazon](#)

Con la colaboración de:



AJUNTAMENT DE SANT BOI DE LLOBREGAT



BOIG PEL TELU COR  
CIUTAT CARDIOPROTEGIDA



# DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN 29 SEP



**UN ♥ QUE LATE ♥**

Por la sociedad, por los seres queridos y por vosotros

#UtilizaElCorazón  
#DíaMundialdelCorazón



www.fundaciondelcorazon.com