

29 de Septiembre de 2017



La enfermedad cardiovascular (ECV), que incluye las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, **es actualmente responsable de 17,5 millones de muertes prematuras**. Y si no cambiamos nuestros hábitos, se estima que esa cifra crecerá y alcanzará los 23 millones de muertes en el año 2030. Para celebrar el **Día Mundial del Corazón**, que festejamos el próximo 29 de septiembre, queremos pedirte que te unas a nosotros haciendo pequeños cambios en tu rutina para controlar **algunos de los factores de riesgo** que pueden pasarte factura. Por eso es importante:

- **Comer y beber bien.** Eso proporciona a tu corazón el combustible necesario para disfrutar de la vida plenamente.
- **Vigilar tu nivel de glucosa en sangre.** Si la diabetes no se diagnostica y trata a tiempo, aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.
- **Mantenerte físicamente activo.** Así ayudas a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, además de sentirte mejor.
- **Controla tu presión sanguínea.** La presión arterial excesivamente alta es el factor de riesgo más importante de ECV.
- **Abandona el tabaco si eres fumador.** Dejar de fumar es la decisión más importante que puedes tomar para mejorar la salud de tu corazón.
- **Mantén a raya tus niveles de colesterol y tu índice de masa corporal (IMC).**

Fuente: [Fundación española del corazón](http://www.fundaciondelcorazon.com)

 saludcardiovascular
 @cuidarcorazon



Día Mundial del Corazón

EL CORAZÓN DE LA SALUD

comparte tu poder



“Como más fruta y verdura”

Sustituir los dulces por alternativas más saludables puede ayudar a reducir tu riesgo cardiovascular.

“Dejé de fumar”

Al año de dejar de fumar se reduce a la mitad el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

“Soy más activo”

Hacer ejercicio puede reducir tus posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular. También puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

“Hablé con mi doctor”

Controlar tu presión sanguínea, el índice de masa corporal (IMC) y tus niveles de colesterol te permite conocer el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular... Ponle remedio.

29 septiembre 2017

Pequeños cambios que marcan la diferencia.
El Día Mundial del Corazón, cuéntanos cómo cuidas tu corazón e inspira a millones de personas en todo el mundo para llevar una vida cardiosaludable.

www.fundaciondelcorazon.com
#diamundialdelcorazon



WORLD HEART FEDERATION

[Picar en la imagen para más información](#)



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

www.fundaciondelcorazon.com