

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la **1ª causa de muerte en España** y su impacto sobre la salud va en aumento debido al envejecimiento de la población.

Las enfermedades cardiovasculares y los infartos causan 17,5 millones de muertes al año, tantas muertes como el SIDA, la tuberculosis, la malaria y la diabetes, más todas las variantes del cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas juntas (Fundación Española del Corazón).

La ocurrencia de las ECV **está estrechamente asociada con hábitos de vida y factores de riesgo cuya modificación reduce de forma inequívoca** la mortalidad y otros problemas de salud asociados:

- 1** **Abandonar** definitivamente cualquier forma de consumo de **tabaco**.
- 2** **Aumentar la actividad física**, en cualquier grupo de edad, al menos media hora al día, la mayoría de los días a la semana.
- 3** **Elegir dietas saludables**, aumentando el consumo de frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales y limitando los alimentos con grasas animales.
- 4** **Evitar el sobrepeso** y, en caso de existir, intentar disminuirlo.
- 5** Mantener **controladas** las cifras de **tensión arterial** y los niveles de **glucosa**, **colesterol** total y LDL-colesterol (malo).

Día Mundial del Corazón

Un Mundo,  
Un Hogar,  
Un Corazón.



**UN ESTILO DE VIDA SANO, MEJORA Y MANTIENE LA SALUD GENERAL**  
**“consulte y siga los consejos del médico”**