

Los factores de riesgo que incrementan la posibilidad de sufrir enfermedad cardiaca son: **tabaquismo, hipertensión arterial, obesidad, diabetes, sedentarismo, estrés, uso de drogas ilegales, elevados niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.**

Fuente: Mayo Clinic

El **29 DE SEPTIEMBRE** se conmemora el **DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN**, cuyas **actividades** tienen como **propósito** que el público conozca mejor los **métodos para reducir** al mínimo los factores de riesgo de **enfermedades cardiovasculares.**

Fuente: Centro de Información de Naciones Unidas.



**32**  
Trasplantes de  
**Corazón**  
durante el  
2013

Fuente: Sistema Informático del Registro Nacional de Trasplantes (SIRNT)

Para mantener el **corazón saludable** es indispensable:

- ♥ **Realizar ejercicio** al menos 3 o 4 veces por semana, ya que disminuye el riesgo de muerte por enfermedad cardiaca casi 70%
- ♥ **No fumar.** El tabaquismo duplica el riesgo de enfermedad cardiaca en comparación con los no fumadores.
- ♥ **Llevar dieta balanceada;** 20% del colesterol en la sangre proviene de la dieta y, en exceso, favorece la presencia de enfermedades cardiacas.

Fuente: Clínica Mayo. Guía de Autocuidados: Respuestas para los problemas diarios de la salud, México.

Los males cardiacos son silenciosos y los afectados pueden enterarse que los tienen cuando se presenta un ataque al corazón. Los síntomas pueden ser **dolor o molestias en el pecho**, brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.

Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

En



cada dos minutos ocurre un **ataque cardiaco.**

Fuente: Laboratorio de Cardiología, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS)

Se calcula que para **2030 morirán** aproximadamente **23.3 millones de personas** por este tipo de **enfermedades**

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

Los decesos por **enfermedades del corazón** son la **principal causa de muerte** en México desde hace una década.

Fuente: Secretaría de Salud (SSA) México, 2012

Salud  
Medicinas  
.com.mx

