



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad
de Derecho



ESCUCHA A TU CORAZÓN

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

“Cada latido importa. No te pierdas nada”

29 de septiembre 2025



Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo.

Aproximadamente 6.5 millones de personas fallecen por causas cardiovasculares al año.

¡Tu corazón se mantiene ocupado 24/7 para mantenerte vivo!
Cuidalo y protégelo



1 de cada 5 muertes prematuras son por causas cardiovasculares.

El 80% de casos de infarto y accidente cerebrovascular son prevenibles.





¿QUÉ ES EL CORAZÓN?

Es el órgano que bombea la sangre y el oxígeno a todo el cuerpo.

FACTORES DE RIESGO

- Diabetes Mellitus
- Colesterol/Triglicéridos elevados
- Sedentarismo
- Presión Arterial elevada/mal controlada
- Tabaquismo
- Sobrepeso/Obesidad

SI NO TE CUIDAS PUEDES SUFRIR DE ...



Hipertensión Arterial



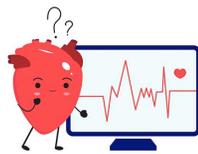
Accidente Cerebrovascular



Infarto de Miocardio



Insuficiencia Cardíaca



Arritmia



¿QUÉ PODEMOS HACER?



Dieta balanceada

Baja el consumo de sal, grasas saturadas, aumenta el consumo de agua y de verduras.

Reduce el estrés y ansiedad

Practica técnicas de respiración o yoga y duerme bien.



Haz ejercicio diario

Aeróbico (caminar, pedalear, trotar, correr o nadar) a su ritmo. 30 minutos diarios 5 veces a la semana.



Mantén tu peso óptimo

Mantén el índice de masa corporal en menos de 25.



Deja de fumar y las bebidas alcohólicas

No fumes cigarro ni vape.



Conoce tus valores

Controla tu presión arterial periódicamente y tu colesterol.



Referencias:

Fundación Española del Corazón
Organización Mundial de la Salud (OMS).

OFICINA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
TOPICO MÉDICO - FADE 2025.