

29 de
septiembre

Día Mundial del **Corazón**

No pierdas ni un latido

¡Cuidalo!

Las **enfermedades cardiovasculares** afectan a millones de personas:

- Pasan **desapercibidas**.
- **1 de cada 3 personas puede padecer** alguna enfermedad cardiaca.
- **50% de los bebés** con cardiopatías congénitas no reciben un diagnóstico al nacer.

Protege tu corazón:

la mayoría de las enfermedades cardiacas y de las muertes por esta causa se pueden prevenir.

Con **pequeños cambios** constantes las personas pueden mejorar significativamente su salud cardiaca:

- Procura una **alimentación saludable**.
- Practica alguna **actividad física** de acuerdo con tus características específicas.
- Acude con el personal de salud para el **control de tu presión arterial, colesterol, triglicéridos y glucosa**.
- Limita o **evita el consumo de alcohol**, además de no fumar o vapear.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL