

Lo que necesitas saber de las
**ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
(ECV)**

UNSPLASH

¿QUÉ SON?

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, como por ejemplo:

- Cardiopatía coronaria
- Enfermedades cerebrovasculares
- Arteriopatías periféricas
- Cardiopatía reumática
- Cardiopatías congénitas
- Trombosis venosas profundas
- Embolias pulmonares



PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

- Consumo de tabaco y alcohol nocivo
- Inactividad física
- Dieta malsana

Síntomas Comunes de ECV

- Dolor en el pecho
- Dolor en brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda
- Dificultad para respirar
- Náuseas, vómitos, mareos
- En mujeres: mandíbula, espalda, náuseas.

Síntomas Comunes de ACV

- Pérdida súbita de fuerza en brazos, piernas o cara
- Entumecimiento en cara, piernas o brazos
- Confusión, dificultad para hablar
- Problemas visuales
- Dificultad para caminar

¿Cómo se previene las ECV?

No fumes cigarrillo, realiza 30–60 min de actividad física al día, mantén una dieta saludable, controla tu peso, duerme bien, controla el estrés, y acude a exámenes médicos regularmente.

**NUESTRA MISIÓN ES
EDUCARTE, INSPIRARTE Y
PROTEGER TU CORAZÓN.**

¡POR UNA VIDA SANA!

