



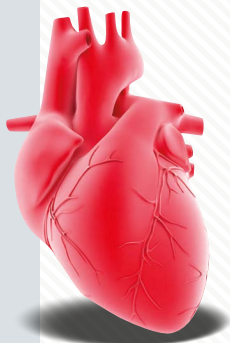
Av. Domingo Cueto N° 120
Jesús María, Lima - Perú
Telf.: 265-6000 / 265-7000

EsSalud
LATIENDO
A UN SOLO
CORAZÓN

Día Mundial
del Corazón
29
SET



www.essalud.gob.pe



EsSalud promueve estilos de vida **SALUDABLES** para prevenir las ECV

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en el mundo. Según la OMS/OPS en la Región de las Américas, causan 1.6 millones de muertes al año, el 30% de ellas prematuras en personas de 30 a 69 años. En el Perú las enfermedades cardiovasculares (ECV) se encuentran entre las tres primeras causas de mortalidad.

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV), más frecuentes son los infartos cardíacos y accidentes cerebrovasculares (ACV) y suelen tener su causa en la presencia de una combinación de: Factores de riesgo y los efectos de los Factores de riesgo de comportamiento.

Factores de Riesgo

- Obesidad
- Diabetes Mellitus
- Hiperlipidemia
- Dietas malsanas
- Inactividad física
- Hipertensión arterial (HTA)
- Enfermedad cardiovascular confirmada
- Consumo nocivo de alcohol
- Consumo de tabaco



SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (ECV)

Infarto al corazón

- ✓ Dolor o molestias en el pecho.
- ✓ Dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.
- ✓ Dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez.

Accidentes cerebrovascular (ACV)

- Pérdida súbita generalmente unilateral, de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara.
- Entumecimiento en la cara, piernas o brazos, de aparición súbita, unilateral.
- Confusión, pérdida de conciencia.
- Debilidad, dificultad para caminar.
- Pérdida de equilibrio o coordinación, mareos.
- Dificultad para hablar o comprender lo que se dice.
- Problemas visuales en uno o ambos ojos.
- Dolor de cabeza intenso de causa desconocida.

Es fundamental la detección precoz y el tratamiento temprano, por medio de servicios de orientación o la administración de fármacos, según corresponda.

CONSEJOS PARA MEJORAR TU SALUD CARDIOVASCULAR



Para tener un estilo de vida saludable:

- ✓ Realizar actividad física
- ✓ Comer frutas y verduras
- ✓ Beber agua
- ✓ Reducir la cantidad de sal en la alimentación
- ✓ Evitar el tabaco y alcohol