

Tu Corazón: DATOS QUE SALVAN VIDAS

¿Qué hace tu corazón?

Es una bomba muscular que late +100,000 veces al día para llevar oxígeno y nutrientes a todo tu cuerpo.



¿Qué tan común es la enfermedad cardiovascular?

- Es la principal causa de muerte en el mundo.
- 1 de cada 3 muertes es por enfermedad cardiovascular. (Fuente: OMS, AHA)

Factores de riesgo más comunes:

Hipertensión (frecuente desde los 40s), colesterol alto, obesidad o sobrepeso, diabetes tipo 2, tabaquismo, sedentarismo, estrés crónico, mala calidad de sueño, historia familiar



¿Cuándo revisar tu salud cardiovascular?

- Desde los 20 años, mide colesterol, glucosa y presión arterial cada 4 años.
- Desde los 40 años, hazte un chequeo completo anual. (GPC México, CDC, AHA)

Señales de alerta (no siempre es dolor de pecho):

Falta de aire, dolor o presión en el cuello, mandíbula o brazos, náuseas o mareo, fatiga inusual



¿Qué puedes hacer hoy?

- 150 min/semana de ejercicio moderado
- Alimentación saludable
- Dormir bien (7–9h)
- No fumar
- Controlar el estrés
- Consultar regularmente a tu médico

**Consulta a nuestros cardiólogos en
VirtualMD. Cuida tu corazón con expertos.**