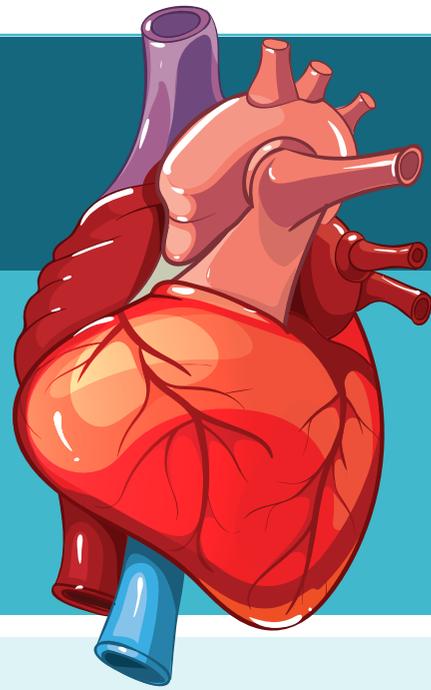


# EL CORAZÓN

El corazón es el órgano musculoso encargado de bombear la sangre a todo el cuerpo. Suele tener un tamaño similar al de la mano en forma de puño y su importancia es tal, que si el corazón deja de latir, el oxígeno deja de llegar al resto de organismos de nuestro cuerpo, provocando la muerte.



## ¿CÓMO FUNCIONA EL CORAZÓN?

La función del corazón es bombear la sangre a todos los rincones del organismo. La sangre recoge oxígeno a su paso por los pulmones y circula hasta el corazón para ser impulsada a todas las partes del cuerpo. En tan sólo un minuto el corazón es capaz de hacer llegar sangre oxigenada a todas las células del cuerpo humano.

Después de su viaje por el organismo, la sangre queda sin oxígeno y es enviada de nuevo al corazón para que éste la bombee a los pulmones con el fin de recoger más oxígeno. Así se completa el ciclo.

Para impulsar la sangre por los vasos de todo el cuerpo, el corazón se contrae y se relaja rítmicamente. La fase de contracción se llama sístole, que corresponde a la expulsión de la sangre fuera de la cavidad.

Como el corazón también necesita oxígeno para funcionar, en el exterior hay unos vasos sanguíneos que traen el oxígeno desde los pulmones. Si alguno de estos vasos queda obstruido, impidiendo la llegada de suficiente sangre, los músculos del corazón se van degenerando y se produce entonces una angina o un ataque cardíaco.

## SU ÓRGANO MÁS TRABAJADOR

# 100,000

El número de veces que tu corazón late cada día

# 35 millones

El número de veces que tu corazón late cada año

# 1,800

El número de galones de sangre que tu corazón bombea al día

# 3,000

El número de libras que el corazón puede levantar (aproximadamente el peso de un auto compacto)

## ¿Sabías que..?

Alta presión arterial es el factor de riesgo más peligroso - que representa el 13 % de todas las muertes cardiovasculares en todo el mundo.

1 de cada 3 muertes en U.S. es causada por problemas del corazón o infarto.

En U.S. el costo total de cuidado medico por problemas del corazón e infarto es **\$312.6 billones**.

Hay **2 millones** de infartos y ataques al corazón cada año en U.S.

Es la **principal causa de muerte evitable** en personas entre 40-65 años de edad en U.S.

REDUCIR EL RIESGO DE ATAQUE CARDÍACO ES POSIBLE  
**...CUANDO HACES ESTAS 4 COSAS SIMPLES**



**EVITAR FUMAR**



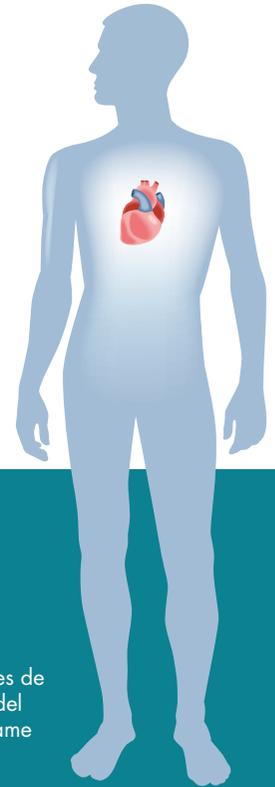
**MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO**



**COMER SALUDABLE**



**MANTENER PESO SALUDABLE**



Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte prematura en los diabéticos.

**70%**

de los diabéticos tienen presión arterial alta - la principal causa de enfermedades del corazón.

Los adultos diabéticos tienen de

**2 a 4**

veces más probabilidades de morir de enfermedades del corazón o tener un derrame cerebral.

**RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS PARA MANTENER UN CORAZÓN SANO**



Consumir 5 porciones de **frutas y verduras**.



Consumir mayor cantidad de **fibra** como avena, alcachofa y frambuesas.



Ingerir al menos 2 veces a la semana **pescado natural**, cocido al vapor, horno o agua.



Aumentar la ingesta de **antioxidantes** contenidos en el ajo, uvas, kiwis y frutos rojos.



Evitar frituras y alimentos ricos en **grasas saturadas y colesterol**, como yema de huevo, chorizo, crema y mayonesa.



Consumir alimentos ricos en **grasas monoinsaturadas** como el aceite de oliva y las almendras.



Disminuir el uso de **sal** y moderar la ingesta de **azúcar**.



Aumentar el consumo de **Omega 3**, que contiene el salmón, atún, jurel y las nueces.

Fuente: [www.cdc.gov/media/dpk/2013/dpk\\_13\\_in\\_2013.html](http://www.cdc.gov/media/dpk/2013/dpk_13_in_2013.html), [www.millionhearts.hhs.gov](http://www.millionhearts.hhs.gov), <http://energiaysalud.org/infografia-29-de-septiembre-dia-mundial-del-corazon/>.

