

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO LA PRIMA CAUSA DI MORTE NEL MONDO

Possono essere associate a stili di vita non corretti e malattie più frequenti come, per esempio, fumo, diabete, ipertensione, e obesità, oppure a malattie più rare come l'ipercolesterolemia familiare e l'amiloidosi cardiaca.

Al tempo del COVID-19, i pazienti con malattie cardiovascolari si trovano di fronte ad una duplice minaccia. Infatti, da un lato sono più a rischio di sviluppare forme gravi di infezione e dall'altro devono affrontare la complessità della gestione della cura del loro cuore (terapie, visite di controllo, ricoveri, ...).

Quest'anno in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore vogliamo dire a tutti:

USA IL ❤️

PER RESTARE CONNESSO CON IL TUO ❤️

Prenditi cura del tuo cuore seguendo una sana alimentazione, dicendo NO al tabacco e al fumo passivo, e cogliendo ogni occasione per fare movimento ed esercizio fisico. Gli strumenti digitali, come le app per cellulari e altri dispositivi, possono aiutarti ad essere motivato e a tenere sotto controllo i tuoi progressi.

PER RESTARE CONNESSO CON OGNI ❤️

Il COVID-19 ha anche messo in luce l'importanza della prevenzione e di prendersi cura l'uno dell'altro, di fare scelte migliori a tutti i livelli: per ognuno di noi e per le nostre famiglie.

PER RESTARE CONNESSO CON CHI SOFFRE DI ❤️

I network digitali hanno il potere di mantenere connessi i pazienti con le proprie famiglie, gli amici, gli altri pazienti, le persone che si prendono cura di loro ed i medici. Usiamo la tecnologia per evitare che il paziente cardiovascolare si possa sentire isolato e solo.

USA IL ❤️ PER RESTARE CONNESSO IL 29 SETTEMBRE

Sappiamo che prenderci cura del nostro cuore e di quello dei nostri cari è più importante che mai. Restiamo connessi e aiutaci a diffondere la voce della prevenzione cardiovascolare.

Per maggiori informazioni:

www.fondazionecuore.it

[f fondazioneperilcuore](https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore)

www.conacuore.it

www.worldheartday.org

Associazione Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC)

- da 30 anni si impegna per prevenire e combattere le malattie cardiovascolari
- ente giuridicamente riconosciuto senza scopi di lucro (nr. 14.12.649, 2/4/2004)

La Fondazione Italiana per il Cuore raccoglie fondi da destinare a ricerca e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Fai una donazione con:

- carta di credito o prepagata (su piattaforma sicura PayPal) vai su www.fondazionecuore.it e clicca su "Come donare"
- bonifico intestato a Fondazione Italiana per il Cuore
IBAN: IT85 2030 6909 6061 0000 0068 123
- bollettino postale intestato a Fondazione Italiana per il Cuore
c/c 001008666891

Per info: 366.9616406 - info@fondazionecuore.it

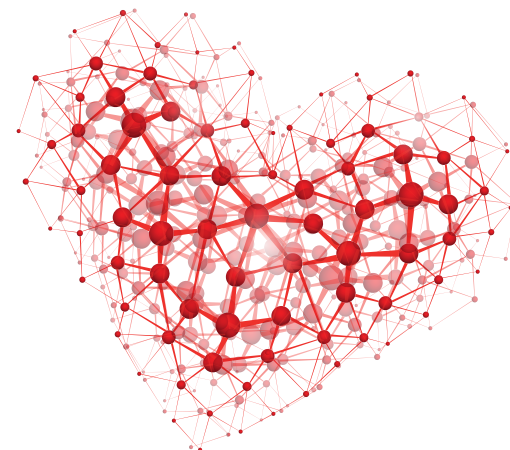
Le donazioni sono deducibili dalla dichiarazione dei redditi in quanto destinati ad Ente di ricerca individuato dal D.P.C.M. 25/02/09 (art. 14/1 D.L. 14/03/05 n. 35 e art. 1/353 Legge 23/01/05 n. 266).

Questa iniziativa educativa è stata realizzata grazie al contributo non condizionante di:



Fondazione italiana per il cuore

USA IL ❤️ PER RESTARE CONNESSO CON IL TUO ❤️



Fondazione Giovanni Lorenzini
Medical Science Foundation



Conacuore
ODV
COORDINAMENTO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DEL CUORE



F-LOMBARDIA
Associazione chimica farmaceutica
Lombarda fra titolari di Farmacia



USA IL ♥ PER RESTARE CONNESSO CON SCELTE PIU' SALUTARI



SMETTI DI FUMARE!

Dire di NO al fumo è la prima cosa da fare per aiutare il nostro cuore e migliorare la nostra salute.



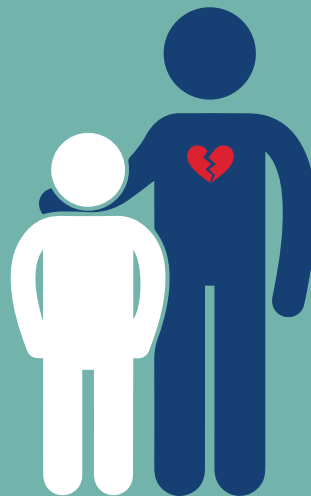
FAI ATTIVITA' FISICA

Fai almeno 30 minuti di attività fisica di moderata intensità ogni giorno per un totale di 150 minuti alla settimana oppure almeno 75 minuti a settimana di attività fisica vigorosa. Camminare, giocare, ballare sono attività fisiche e fanno bene al tuo cuore!



MANGIA E BEVI IN MODO SALUTARE

Mangia 5 porzioni di verdura e frutta al giorno (meglio se di stagione). Evita cibi trattati o preconfezionati che spesso contengono grandi quantità di sale, grassi e zuccheri (presenti anche in molte bevande). Modera le bevande alcoliche che vanno assunte solo in piccole quantità.



USA IL ♥ PER CONOSCERE IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE



IPERTENSIONE ARTERIOSA

Misurare la pressione è semplice! L'aumento della pressione del sangue (o ipertensione arteriosa) è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardio-cerebrovascolari. Viene chiamata il "killer silenzioso", spesso non dà segni o sintomi e molte persone non sanno di averla.



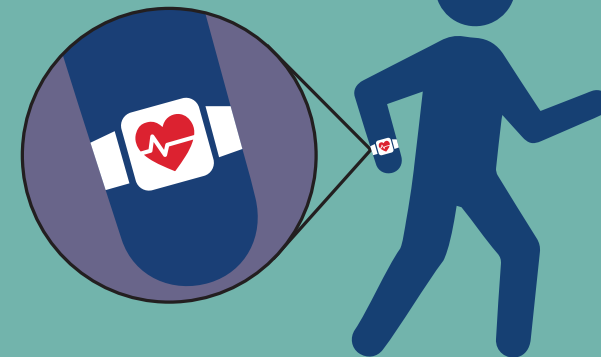
GLICEMIA

Elevati livelli di zucchero nel sangue (o glicemia) possono indicare la presenza di diabete o sindrome metabolica. Nelle persone con diabete mellito, le malattie cardiovascolari rappresentano il 60% di tutte le cause di morte. Se non diagnosticato e trattato, il diabete può seriamente aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.



COLESTEROLO

Alti livelli di colesterolo sono associati a 4 milioni di morti all'anno nel mondo. Chiedi al tuo medico di misurare i tuoi livelli di colesterolo: potrà così darti consigli sul tuo rischio cardiovascolare e migliorare la salute del tuo cuore.



USA IL ♥ PER MISURARE LA TUA SALUTE



I MIEI VALORI

Registra e conserva i valori delle misurazioni della pressione arteriosa, della glicemia e del colesterolo: sarà utile per te e anche in occasione di una visita medica.



ATTIVITA' FISICA

Un modo semplice per tenere traccia della tua attività fisica è segnare giorno per giorno cosa fai su un diario, anche usando un contapassi e una app per il tuo cellulare.



PESO CORPOREO

Sappiamo tutti che il peso in eccesso non aiuta la buona salute. Tieni d'occhio il tuo peso e misuralo regolarmente. Puoi anche calcolare l'indice di massa corporea (BMI in inglese): peso in kg/statura in m²: i valori normali sono tra 20 e 25. Anche la misurazione della circonferenza addominale è molto importante in questo contesto.