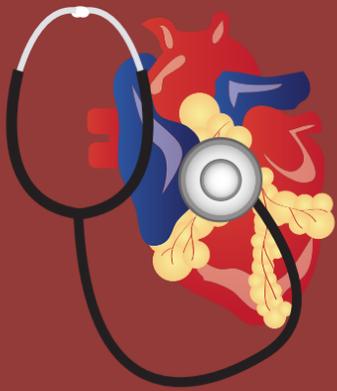


# 5 DATOS QUE NO SABÍAS SOBRE EL CORAZÓN



- El corazón es un órgano del tamaño aproximado de un puño.
- Está compuesto de tejido muscular y bombea sangre a todo el cuerpo.
- La sangre se transporta a todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos, unos tubos llamados arterias y venas.



## 1

### LATE EN PROMEDIO 80 VECES POR MINUTO

El corazón bombea cerca de **8,000 litros** de sangre a lo largo del día y pesa aproximadamente **300 gramos**.

## 2

### RELACIÓN ENTRE LA FRECUENCIA CARDIACA Y EL RIESGO DE MUERTE

Algunos estudios indican que existe una asociación entre la frecuencia cardíaca y el riesgo de muerte: **A mayor frecuencia cardíaca, menor es la expectativa de vida.**



## 3

### ACTIVIDAD FÍSICA

Para mejorar las funciones del corazón, las personas mayores de 18 años deben realizar, al menos, un mínimo de **150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada** o **30 minutos durante cinco días a la semana.**

## 4

### ENFERMEDADES CARDÍACAS Y MUERTE

**7.2 millones** de personas mueren de enfermedades cardíacas cada año y entre las causas que desencadenan los problemas del corazón está la **hipertensión**. En México hay unos **22.4 millones** de adultos mayores de 20 años que padecen hipertensión arterial.



## 5

### LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SE PUEDEN PREVENIR

Las enfermedades cardiovasculares son prevenibles si se mejoran hábitos:

- Dejar de fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Hacer ejercicio con frecuencia
- Comer más frutas y verduras
- Disminuir grasas, azúcares y sales
- Reducir los niveles de colesterol.

#### Fuentes de información:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (30 noviembre 2020). Cómo funciona el corazón. <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/heartdefects/howtheheartworks.html#:~:text=El%20coraz%C3%B3n%20es%20un%20%C3%B3rgano,el%20cuerpo%20se%20llama%20circulaci%C3%B3n.>
- Omron Healthcare. (2021). Mes del Corazón: 10 datos que no sabías. <https://omronhealthcare.la/Blog/contenido/mes-del-corazon-10-datos-que-no-sabias>