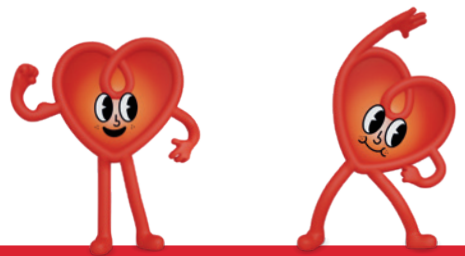
IL PIÙ GRANDE KILLER AL MONDO SI NASCONDE SOTTO I NOSTRI OCCHI

LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI TOCCANO MILIONI DI VITE

Stiamo sensibilizzando sulle malattie cardiovascolari, compresi i sintomi nascosti che spesso passano inosservati.

Presentiamo **Heart Stories**. Dai luce alla tua esperienza o a quella di una persona cara. Condividi immagini, rendi omaggio a qualcuno o racconta il tuo percorso personale con le malattie cardiovascolari in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore.

NON PERDERE IL BATTITO



Puoi condividere la tua storia nell'area Heart Stories scaricando la nostra app o visitando il nostro sito web.

www.giornatamondialeperilcuore.it

@Cuore e rianimazione Lorenzo Greco ODV ETS
#italyworldheartday
#nonperdereilbattito

Segui gli eventi in Italia:

SINTOMI
RICONOSCI I SEGNALI

LA PRESSIONE ALTA SPESSO NON DÀ SINTOMI FINO A QUANDO NON SI VERIFICA UN INFARTO

Conosci i tuoi valori.
Un semplice controllo potrebbe salvarti la vita.

NAUSEA PERSISTENTE, STANCHEZZA E INDIGESTIONE POTREBBERO ESSERE SEGNALI DI UN INFARTO NELLE DONNE

Non ignorare il tuo cuore. Fai un controllo.

CIRCA IL 50% DEI BAMBINI NATI CON UNA CARDIOPATIA CONGENITA NON VIENE DIAGNOSTICATO ALLA NASCITA

Individuare i segni di una cardiopatia congenita attraverso lo screening può salvare vite.

Eventi in Italia con il sostegno di:

REALE FOUNDATION
FOR MUTUAL GOOD

Posteitaliane

WORLD HEART DAY

Coordinato in Italia da:
CUORE E RIANIMAZIONE
LORENZO GRECO ODV

LE MALATTIE CARDIACHE CAUSANO CIRCA 1 MORTE SU 3

Ma troppi sintomi vengono ancora ignorati e i progressi sono troppo lenti.

Dobbiamo agire ora per salvare vite.

SINTOMI. SOLUZIONI. SISTEMI.

NON PERDERE IL BATTITO

PROTEGGI IL TUO CUORE

1 PERSONA SU 5 MORIRÀ PREMATURAMENTE A CAUSA DI UNA MALATTIA CARDIOVASCOLARE

Ma nella maggior parte dei casi è possibile prevenirla.

Con piccoli cambiamenti costanti nel tempo, le persone possono migliorare significativamente la salute del proprio cuore.

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore chiediamo a tutti di “mantenere il battito” (Keep the Beat), impegnandosi in piccoli gesti capaci di fare una grande differenza per la salute cardiovascolare.

01 **Usa le scale invece dell'ascensore:** piccoli cambiamenti possono fare la differenza nel tempo.

02 **Mangia in modo più sano:** Scegli pasti equilibrati e completi, ricchi di frutta e verdura fresche.

03 **Vai dal medico:** I controlli regolari individuano precocemente i problemi.

04 **Fai pause regolari durante il lavoro:** anche pochi minuti possono aiutare a ridurre lo stress.

05 **Impegnati a muoverti di più:** registra il tuo impegno sul nostro sito o sull'app e condividi i tuoi progressi usando #DontMissABeat.

Segui i tuoi progressi attraverso l'app della Giornata Mondiale per il Cuore, coinvolgi amici, colleghi o gruppi della tua comunità e contribuisci a mostrare al mondo come tante piccole azioni possano costruire un futuro più sano. Puoi anche inserire i tuoi impegni Keep the Beat sul sito della Giornata Mondiale per il Cuore.

CHIEDIAMO DI AGIRE

I GOVERNI DEVONO AGIRE ORA.

Abbiamo bisogno di più piani d'azione nazionali e internazionali per la salute cardiovascolare e di un accesso universale alla prevenzione, alle cure e ai trattamenti.

MENO DI 20 PAESI HANNO UN PIANO NAZIONALE AUTONOMO DEDICATO ALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Con cambiamenti concreti possiamo fermare l'aumento dei decessi causati dalle malattie cardiovascolari.

IN QUESTA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE VOGLIAMO CHE TU CHIEDA AL TUO GOVERNO DI AGIRE

La prevenzione, la diagnosi, il trattamento e la riabilitazione delle malattie cardiovascolari devono essere pienamente integrati nei sistemi sanitari.

Vogliamo piani nazionali per la salute del cuore in ogni Paese. E vogliamo impegnarci per ampliare la copertura sanitaria universale, assicurando assistenza lungo tutto l'arco della vita.

WORLD HEART DAY 29 SEP