



## UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

### *Un corazón saludable (Heart Health)*

*Día Mundial del Corazón — 27 de septiembre de 2009*

Recorded: September 22, 2009; posted: September 24, 2009

*Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.*

Un corazón saludable es la clave de una vida saludable. Todos los años, más de 17 millones de personas fallecen debido a enfermedades cardiovasculares, principalmente enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares, lo que las hace la principal causa de muerte a nivel mundial. Algunas personas nacen con defectos o enfermedades del corazón, pero la mayoría de los problemas cardiovasculares son prevenibles. El control de ciertos factores de riesgo, como la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes y la obesidad, también pueden mejorar la probabilidad de mantener un corazón saludable. Las estrategias eficaces de prevención incluyen evitar el consumo del tabaco, ejercitarse de manera regular y mantener una alimentación saludable. Además, los chequeos habituales garantizarán que se detecte a tiempo cualquier problema potencial.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

*Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 216629