

# #UnMinutoPorTuCorazón

**Día Mundial del Corazón 2025**

1

## **Adherencia al tratamiento**

Es importante entender qué hace cada medicamento, cuándo tomarlo y cuáles son los posibles efectos secundarios

2

## **Identificar los síntomas de infarto**

Dolor o presión en el pecho, sudoración excesiva, falta de aire, mareo o molestias en brazos, cuello o mandíbula. Reconocerlos y acudir a urgencias puede salvar la vida.

3

## **Realizar ejercicio**

Realizar actividad física aeróbica (caminar, bicicleta, nadar) combinada con ejercicios anaeróbicos o de fuerza ligera (pesas, bandas elásticas) a lo largo de la semana.

4

## **Observar el pulso**

Aprender a sentir el propio pulso y registrar cambios permite detectar problemas tempranos y prevenir complicaciones graves.

5

## **Alimentación saludable**

Prioriza frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y proteínas magras, y limita el consumo de azúcares, sal y grasas saturadas. Comer de manera consciente favorece la salud.



Consejo  
General  
de Enfermería



INSTITUTO ESPAÑOL  
DE INVESTIGACIÓN  
ENFERMERA



Asociación Española de  
Enfermería en Cardiología