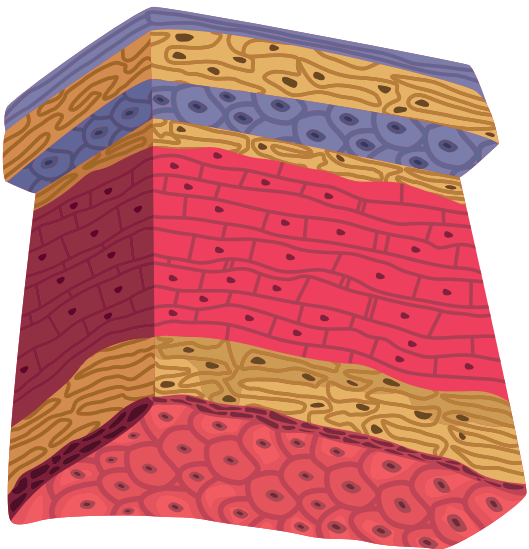


¿QUÉ MANTIENE TU CORAZÓN LATIENDO?

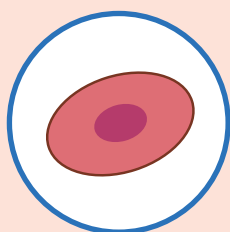
Tu corazón está formado por millones de células que trabajan juntas para llevar sangre a todo tu cuerpo.

1 LAS CÉLULAS DEL LATIDO



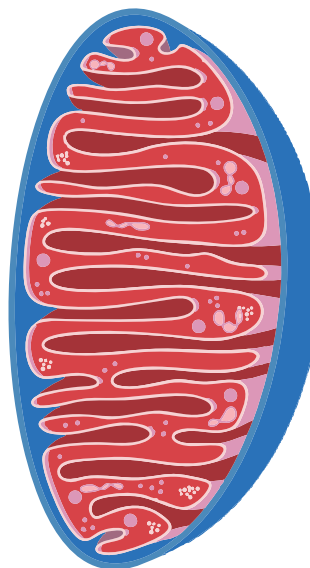
Los cardiomiocitos son células especiales que hacen posible cada latido.

Son como los ladrillos de una pared: cada uno ayuda a mantener el corazón fuerte.



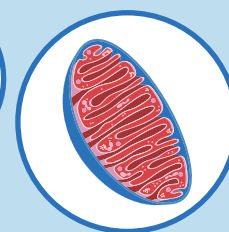
Cardiomiocitos= células que producen el latido.

2 LA ENERGÍA DEL CORAZÓN



Dentro de estas células hay miles de mitocondrias.

Funcionan como pequeñas centrales de energía y ayudan al corazón a latir todo el día.



Mitocondrias= pequeñas estructuras que producen energía.

3 ¿QUÉ PASA SI SE DAÑAN?

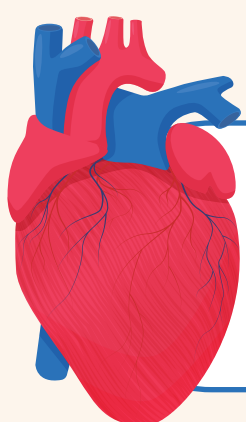
Cuando muchas células del corazón o sus mitocondrias no funcionan bien, el corazón pierde fuerza y tiene más dificultad para bombear sangre, pudiendo ocasionar los siguientes síntomas:

- ⚠ Cansancio.
- ⚠ Falta de aire.
- ⚠ Menos tolerancia al ejercicio.
- ⚠ Hinchazón de piernas o tobillos.

Si sientes algunos de estos síntomas y son persistentes, consulta a un profesional de la salud.

4 ¡CUIDA TU CORAZÓN!

- + Muévete al menos 30 minutos al día.
- + Prefiere frutas, verduras y alimentos frescos.
- + Evita el tabaco y el consumo de alcohol.
- + Duerme entre 7 y 9 horas cada noche.
- + Controla tu presión, glucosa y colesterol.
- + Realiza tus controles de salud periódicamente.



**TU CORAZÓN TRABAJA PARA TÍ
LAS 24 HORAS DEL DÍA**

Cuidar tu alimentación, mantenerte activo y controlar tus factores de riesgo ayuda a que las células de tu corazón sigan latiendo, para mantenerlo fuerte por más tiempo.

El Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas ACCDiS, es un centro de excelencia multidisciplinario que estudia el desarrollo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como el cáncer y las patologías cardiovasculares. Posee una perspectiva integral, que abarca la investigación básica, clínica y epidemiológica. Su enfoque permite analizar los factores sociales, ambientales, genéticos y poblacionales que inciden en la aparición y desarrollo de las ECNT en la población chilena.