



**World
PT Day
2026**

ENFERMEDADES CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares son la **principal causa de muerte a nivel mundial**



Cada año se pierden **20,5 millones** de vidas a causa de las enfermedades cardiovasculares (ECV)

El 30 % de todas las muertes a nivel mundial se deben a las ECV

El 85 % de estas se deben a **infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares**

Más del 75% de las muertes por ECV se producen en **países de ingresos bajos y medios**

Prevención

La mayoría de las ECV se pueden prevenir abordando los factores de riesgo conductuales y ambientales:

- consumo de tabaco
 - consumo nocivo de alcohol
 - dieta poco saludable y obesidad
 - contaminación atmosférica
 - la inactividad física
- A nivel mundial, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de ECV

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Las ECV son un término general que engloba **las afecciones que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos**. Estas afecciones pueden dificultar que la sangre, el oxígeno y los nutrientes circulen por el cuerpo como deberían.



Con el tiempo, los vasos sanguíneos pueden estrecharse, endurecerse u obstruirse, y el corazón puede tener que trabajar más de lo normal. Esto puede reducir el flujo sanguíneo a órganos importantes como el cerebro, el corazón y los músculos, lo que aumenta el riesgo de problemas como un infarto de miocardio o un ictus.

¿Cómo puede ayudar la fisioterapia a prevenir las ECV?

Los fisioterapeutas forman parte del equipo sanitario que presta una atención centrada en el paciente. Ellos:

- pueden ayudar a identificar a las personas con mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas**, como aquellas con hipertensión, diabetes u obesidad, o las que llevan un estilo de vida sedentario, y evaluar la capacidad de movimiento y ejercicio de una persona
- diseñan programas de ejercicio seguros y personalizados** para mejorar la forma física y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, y apoyan cambios hacia un estilo de vida saludable, como ser más activo y controlar el peso
- promueven la detección precoz y la intervención temprana** para prevenir problemas de salud graves, y detectan señales de alerta y derivan a los pacientes a atención médica especializada cuando es necesario

¿Cómo puede la fisioterapia ayudar a las personas con ECV?



Un fisioterapeuta puede ayudar a las personas a controlar su ECV y reducir la probabilidad de sufrir nuevos episodios cardíacos (por ejemplo, un infarto):

- ayudando a identificar **los principales factores de riesgo** de cada persona y asesorando sobre cómo introducir cambios permanentes hacia un estilo de vida saludable
- ofreciendo programas de ejercicio personalizados y ayudando a las personas **a superar cualquier temor** que puedan tener respecto al ejercicio
- educando a las personas sobre las mejores formas de ayudar a **prevenir** nuevos problemas cardíacos
- mejorando la forma física, ayudando a las personas **a mantenerse activas** y a disfrutar de una mejor calidad de vida
- ofreciendo asesoramiento y apoyo sobre cómo **autocontrolar** la enfermedad

Los mejores ejercicios para la salud cardíaca

El ejercicio aeróbico mantiene el corazón sano: facilita las actividades cotidianas, por lo que te sientes menos cansado o con menos dificultad para respirar. También puede mejorar tu estado de ánimo, ayudarte a dormir mejor y reducir el riesgo de problemas cardíacos.

Si padeces una ECV o estás en riesgo de padecerla, consulta a un fisioterapeuta o a un profesional sanitario antes de retomar o comenzar a hacer ejercicio

El entrenamiento de resistencia aumenta la fuerza: a medida que te fortaleces, puedes realizar las actividades diarias y hacer ejercicio con mayor facilidad y menos esfuerzo.

Los ejercicios de equilibrio y flexibilidad te ayudan a moverte con seguridad: los estiramientos evitan que los músculos se tensen, lo que te ayuda a moverte con mayor facilidad y a reducir el dolor o las lesiones. Los ejercicios de equilibrio te ayudan a mantenerte estable y a reducir el riesgo de caídas.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
8 de septiembre
www.world.physio/wptday