

---

## **Día Mundial del Corazón: Investigación y Prevención**

29/09/2025



Con motivo del Día Mundial del Corazón, en el [CNIC](#) queremos recordar que nuestro compromiso es seguir investigando para mejorar la detección, el tratamiento y la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

La investigación nos ayuda a avanzar, pero la salud del corazón depende en gran medida de las decisiones que tomamos cada día. Adoptar hábitos de vida saludables puede prevenir la mayoría de las enfermedades cardiovasculares, que siguen siendo la principal causa de mortalidad en el mundo. La prevención de las enfermedades cardiovasculares es también una tarea individual. Cuidar nuestro corazón requiere un compromiso activo.

Algunas recomendaciones esenciales para cuidar el corazón son:

- Mantener una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, legumbres y baja en grasas saturadas y azúcares.
- Realizar actividad física de forma regular, al menos 30 minutos al día.
- Evitar el tabaco y reducir al mínimo el consumo de alcohol.
- Controlar factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol o la diabetes con revisiones periódicas.
- Cuidar la salud mental, dormir las horas necesarias y reducir el estrés.

En este Día Mundial del Corazón, desde el CNIC reafirmamos nuestra misión: seguir investigando para proteger la salud cardiovascular de la sociedad, al tiempo que animamos a todas las personas a ser protagonistas de su propio cuidado.

---

**URL de origen:** <https://www.cnic.es/es/noticias/dia-mundial-corazon-investigacion-prevencion>