



Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España



INSTITUTO ESPAÑOL
DE INVESTIGACIÓN
ENFERMERA

Te cuidamos toda la vida



NOTA DE PRENSA



Consejo
General
de Enfermería



INSTITUTO ESPAÑOL
DE INVESTIGACIÓN
ENFERMERA



Asociación Española de
Enfermería en Cardiología

[Descarga declaraciones en vídeo y audio de Guillermo Moreno, profesor de Enfermería, y Lidia López, enfermera de Cardiología](#)

El CGE y la AEEC lanzan la campaña ‘Un Minuto por tu corazón’ para concienciar a la población de la importancia de cuidar la salud cardiovascular

- Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), las enfermedades cardiovasculares son la segunda causa de muerte en España, sólo por detrás del cáncer. Unas cifras que dejan latente la necesidad de conocer cómo funciona el corazón y cómo se pueden prevenir estas dolencias.
- Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería: “Es importantísimo concienciarnos todos de que poner un poco de nuestra parte, día a día, puede ayudarnos enormemente a prevenir problemas cardiovasculares en el futuro. Y, aunque debemos estar todavía más alerta en edades avanzadas, el cuidado de nuestra salud cardiovascular debe empezar desde la infancia”.
- “El autocuidado y la prevención son esenciales para mantener una buena salud cardiovascular y evitar complicaciones serias. Resulta fundamental entender que, aunque alguien no presente síntomas, las enfermedades cardiovasculares son crónicas y requieren cambios duraderos en el estilo de vida, así como la adherencia al tratamiento farmacológico”, afirma Concepción Cruzado, presidenta de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología.

Madrid, 26 de septiembre de 2025.- El Consejo General de Enfermería (CGE), a través de la Unidad de Cultura Científica de su Instituto de Investigación, y la Asociación Española de Enfermería en Cardiología (AEEC) han lanzado la campaña

#UnMinutoPorTuCorazón, con la que pretenden concienciar a la población de la necesidad de cuidar su salud cardiovascular. Con motivo del Día Mundial del Corazón, que se celebra el lunes 29 de septiembre, el organismo que representa a las más de 353.000 enfermeras y enfermeros de España y la asociación científica han preparado cinco consejos básicos para que la sociedad aprenda más sobre su corazón y potenciar así el autocuidado entre todos.

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), las enfermedades cardiovasculares suponen la segunda causa de muerte en España, sólo por detrás del cáncer. Unas cifras que dejan latente la necesidad de conocer cómo funciona el corazón -todo el sistema circulatorio- y cómo se pueden prevenir estas enfermedades. "Es importantísimo concienciarnos todos de que poniendo un poco de nuestra parte día a día puede ayudarnos enormemente a prevenir problemas cardiovasculares en el futuro. Y, aunque debemos estar todavía más alerta en edades avanzadas, el cuidado de nuestra salud cardiovascular debe empezar desde la infancia. Cuidar nuestro corazón desde pequeños nos ayuda a estar sanos cuando somos mayores. Por eso, con esta campaña, buscamos que todos y todas dediquen «un minuto» a su corazón", afirma Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

Durante todo el día, se publicarán los consejos en las redes sociales del CGE con el hashtag #UnMinutoParaTuCorazón, porque para la institución "la prevención del hoy, es la salud del mañana".

Por su parte, Concepción Cruzado, presidenta de la AEEC, apunta a la necesidad de realizar iniciativas como esta para que las enfermedades cardiovasculares no continúen siendo uno de los grandes problemas a los que se enfrenta actualmente el Sistema Nacional de Salud.

"El autocuidado y la prevención son esenciales para mantener una buena salud cardiovascular y evitar complicaciones serias. Es fundamental entender que, aunque alguien no presente síntomas, las enfermedades cardiovasculares son crónicas y requieren cambios duraderos en el estilo de vida, así como la adherencia al tratamiento farmacológico", asegura Cruzado

La adherencia a los medicamentos tras un evento cardiovascular disminuye de manera significativa, pasando del 66-72% a los tres meses a apenas un 25% a los dos años, según diversos estudios. Esta caída evidencia la necesidad de un seguimiento constante y cercano, que resulte en educación efectiva, fomento del autocuidado y motivación del paciente, permitiéndole asumir un papel activo en el control de sus factores de riesgo a largo plazo.

Con este objetivo, hemos elaborado una serie de vídeos prácticos que abordan aspectos clave del día a día: desde conocer y seguir correctamente el tratamiento, identificar a tiempo los síntomas de un infarto y practicar el ejercicio, hasta aprender a tomar el pulso y adoptar una alimentación cardiosaludable", puntualiza la presidenta de la AEEC.

Así, las cinco recomendaciones por el Día del Corazón son:

1. **Conoce y sigue tu tratamiento:** no solo se trata de tomar las pastillas, es importante entender qué hace cada medicamento, cuándo tomarlo y cuáles son los posibles efectos secundarios.
2. **Identifica los síntomas de infarto y consulta a tiempo:** dolor o presión en el pecho, sudoración excesiva, falta de aire, mareo o molestias en brazos, cuello o mandíbula son señales de alarma. Reconocerlos temprano y acudir de inmediato a urgencias puede salvar la vida y reducir el daño al corazón.
3. **Ejercicio:** para fortalecer el corazón y controlar la obesidad, 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:** medir la presión arterial es importante, pero también es clave identificar arritmias, irregularidades o palpitaciones. Aprender a sentir el propio pulso y registrar cambios permite detectar problemas tempranos y prevenir complicaciones graves.
5. **Alimentación saludable:** una dieta equilibrada protege el corazón y mejora el bienestar general. 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 cardíaca a largo plazo.

Desde el Consejo General de Enfermería se pide también fomentar el papel de las enfermeras expertas en Cardiología para aumentar la prevención y educar en salud a la población. "Las enfermeras somos el primer eslabón en la Atención Primaria y también en hospitalaria. Somos los profesionales más cercanos y los que mejor conocemos al paciente. Por eso, las administraciones deben ser conscientes y potenciar el rol de la enfermería frente a las enfermedades cardiovasculares", subraya Pérez Raya.

En esta misma línea se expresa Concepción Cruzado, que subraya que "la prevención y el cuidado de la salud cardiovascular son fundamentales para reducir la incidencia de estas enfermedades, y en este desafío el papel de las enfermeras especializadas en cuidados cardiovasculares resulta decisivo".

"Este campo -añade- exige competencias específicas debido a la complejidad de los procesos de salud y de la tecnología utilizada. La labor de estas profesionales abarca desde los momentos más críticos, en Unidades Coronarias o de Hemodinámica, donde se requiere una alta capacitación técnica, hasta la fase posterior, en unidades de rehabilitación cardíaca y hospitalización, en la que acompañan, educan y empoderan al paciente. Esto no solo garantiza calidad y seguridad en la atención, sino que también ha demostrado ser coste-efectiva. Apostar por la formación y el desarrollo de competencias avanzadas en enfermería cardiovascular es, sin duda, invertir en el futuro de los cuidados de salud cardiovascular", concluye.