

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Su corazón: Salud cardíaca para mujeres

Hipertensión: Cuando la sangre circula por las arterias con demasiada fuerza.

Colesterol: Una capa cerosa que puede acumularse en el organismo y obstruir el flujo de la sangre.

¿Qué es una enfermedad cardíaca?

Una enfermedad que afecta el músculo cardíaco o los vasos sanguíneos. La hipertensión y el colesterol alto son dos tipos de enfermedad cardíaca. Puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



arteria saludable



arteria bloqueada

¿Sabía usted?

Una de cada tres estadounidenses padece una enfermedad cardíaca.¹

La mayoría de las mujeres está en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.²

Son más las mujeres que mueren a causa de una enfermedad cardíaca que las que mueren a causa de cualquier otra enfermedad.¹

Todos los años mueren más mujeres que hombres a causa de una enfermedad cardíaca.¹

Hable con su médico sobre la forma de disminuir las posibilidades de padecer una enfermedad cardíaca. Haga algunos cambios en la vida diaria. Estará más saludable, se sentirá mejor, se verá mejor, y disfrutará más la vida.

Conozca los primeros signos de advertencia del ataque cardíaco.

Busque ayuda médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- dolor o presión del pecho (generalmente las mujeres no tienen dolor de pecho durante un ataque cardíaco, por lo tanto debe buscar otros signos de esta lista);
- dolor que se extiende hacia el cuello, los brazos o la mandíbula;
- dificultad para respirar;
- dolor de estómago o vómitos;
- empezar a sudar;
- debilidad o mareos repentinos o inusuales.

Si usted u otra persona tiene alguno de estos signos, busque ayuda médica de inmediato.



Su corazón: Salud cardíaca para mujeres

La mayoría de las enfermedades cardíacas en las mujeres se pueden prevenir

Hay muchas cosas que puede hacer para tener un corazón más saludable. También se aplica si usted ya tiene una enfermedad cardíaca o ya ha tenido un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Mantenga su corazón saludable haciendo lo siguiente:

- ✓ **No fume**
- ✓ **Consuma una dieta saludable**
- ✓ **Haga ejercicios**
- ✓ **Controle su peso**
- ✓ **Tómese todos los medicamentos**

Lista de control para un corazón saludable

Consulte a su médico para un control completo una vez al año.

Su médico puede ayudarle a medir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. En especial, las mujeres afroamericanas tienen alto riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Prepárese para analizar:

- Sus antecedentes médicos y los de su familia.** Si la enfermedad cardíaca viene de familia, es más probable que usted la padezca.
- Cualquier signo o síntoma.** Infórmele a su médico sobre dolores o presión en el pecho, latidos inusuales, dificultad para respirar, debilidad o mareos.
- Todos los medicamentos actuales, incluidos los anticonceptivos y los medicamentos de venta sin receta,** como aspirina o vitaminas.
- Análisis de sangre.** Hable con su médico sobre sus resultados y lo que significan.
- Menopausia y tratamiento hormonal.**
- Estrés.** Los altos niveles de estrés pueden afectar su salud.
- Cambios en la vida diaria para mejorar su salud.** Pregúntele a su médico sobre formas de planificar una dieta saludable y hacer más ejercicios.

Referencias

1. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. "Women and Cardiovascular Diseases—Statistics." [Estadísticas de enfermedades cardiovasculares en las mujeres (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.americanheart.org/downloadable/heart/1168614043234WOMEN07.pdf>. Fecha de acceso: 24 de mayo de 2007.
2. Mosca L, Banka CL, Benjamin EJ et al. Evidence-Based Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention in Women: 2007 Update. [Pautas basadas en la evidencia para la prevención de las enfermedades cardiovasculares en las mujeres: Actualización 2007 (Solamente disponible en inglés)]. *Circulación*. 2007;115(11):1481-1501.

