



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

## Cómo Hablar con su Proveedor de Atención Médica sobre las Enfermedades Cardíacas y la Salud del Corazón

**P: ¿Por qué debería preocuparme por hablar con mi proveedor de atención médica acerca de las enfermedades cardíacas?**

**R:** Muchas mujeres creen que las enfermedades cardíacas son un problema de los hombres, pero definitivamente lo son también de la mujer. ¿Sabía usted que las enfermedades cardíacas son la causa de muerte número 1 entre las mujeres, así como entre los hombres, en los Estados Unidos? “Enfermedades cardíacas” es el término universal para una gran variedad de enfermedades y condiciones que afectan el funcionamiento del corazón. Para conseguir información detallada acerca de los diferentes tipos de enfermedades cardíacas, consulte la lista de preguntas frecuentes del NWHIC sobre “El Corazón y las Enfermedades Cardiovasculares”.

Es importante que toda mujer hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Y es

igualmente importante hablar con su médico acerca de las formas en que puede reducir ese riesgo. Si en algún momento está preocupada por síntomas que puedan estar relacionados con su corazón, consulte a su médico inmediatamente. ¡No se demore! Si tiene síntomas, cuanto antes vea a su médico, mejor.

**P: ¿Cuál es la mejor forma de hablar con mi proveedor de atención médica acerca de las enfermedades cardíacas?**

**R:** Todas las mujeres deben tener un papel activo en el cuidado de su salud. Un buen comienzo es tener una buena relación con su proveedor de atención médica. Las buenas relaciones se basan en una buena comunicación. Si usted aprende a hablar con su médico acerca de los síntomas que pueda tener, o acerca de su estilo de vida, aprovechará más cada visita, además de ayudarlo a darle la mejor atención posible. Aquí tiene algunos consejos para ayudarla a comunicarse mejor con su médico.

- Esté preparada. Haga una lista de sus inquietudes y sus preguntas, y llévela con usted cuando vaya a ver a su médico. Haga otra lista de todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo aquellos de venta libre (sin receta). También puede llevar todos sus medicamentos en sus envases o envoltorios, para mostrárselos a su médico. También anote cualquier enfermedad, cirugía o tratamiento que haya tenido en el pasado, incluyendo tratamientos de salud mental.
- Cuente su historia. Su médico le preguntará acerca de su estilo de



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

vida y sus hábitos, tales como su dieta, ejercicios, si fuma, y otros temas relacionados con la salud de su corazón. Asegúrese de mencionar si alguna vez le dijeron que tenía presión alta o colesterol. También hágale saber a su médico si algún miembro de su familia ha tenido un ataque cardíaco o un derrame cerebral, o antecedentes de enfermedades cardíacas. Si tiene síntomas, dígame a su médico cuándo comenzó a tenerlos, con qué frecuencia los tiene, y si están mejorando, empeorando, o siguen iguales. Si mantiene un registro de sus síntomas, esto le ayudará a mantenerse al tanto de ellos y a hablar acerca de ellos con su médico. Hasta puede llevar ese registro con usted a su cita.

- Tome notas. Esto le ayudará a recordar lo que le dice su médico. También puede usar su cuaderno de notas para anotar las preguntas que se le ocurran.
- Haga preguntas. Puede que su médico le indique hacerse exámenes para determinar su nivel de riesgo o sus síntomas, y luego recomiende ciertos cambios en su estilo de vida o tratamientos específicos. Asegúrese de comprender completamente su condición, así como también cualquier examen que tenga que hacerse o tratamientos que le hayan recetado. Si su médico le dice algo que usted no comprende, pídale que se lo explique. Recuerde que no hay preguntas estúpidas. Cualquier pregunta que usted tenga es importante cuando se trata de la salud de su corazón.

- Diga lo que piensa. Si cree que su médico no ha respondido a sus preguntas por completo o no ha abordado alguno de sus síntomas, ¡asegúrese de hacérselo saber! (Vea el punto anterior acerca de hacer preguntas). Si un tratamiento que su médico le ha recetado no está funcionando o tiene efectos secundarios, asegúrese de que se él conozca sus inquietudes. Su médico puede hablar con usted acerca de por qué el tratamiento puede estar causando efectos secundarios, o no funciona como debería. También puede recetar un tratamiento distinto que funcione mejor para usted.

**P: ¿Qué tipos de preguntas puedo hacerle a mi proveedor de atención médica acerca de la salud de mi corazón?**

**R:** Aquí hay algunas preguntas útiles que le puede hacer a su proveedor de atención médica acerca de la salud del corazón:

- ¿Cuáles son los signos o síntomas de las enfermedades cardíacas? (Anotar cualquier síntoma que pueda tener o que le preocupe).
- ¿Cuáles son mis factores de riesgo personales en cuanto a enfermedades cardíacas?
- ¿Cuál es el efecto de la menopausia en mi riesgo de padecer enfermedades cardíacas?
- ¿Cuál es un peso sano para mí?
- ¿Qué nivel de actividad física es correcto para mí?
- ¿Cuáles son y cuáles deberían ser mis niveles de colesterol?



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- ¿Cuál es y cuál debería ser mi presión arterial?
- ¿Qué otras cosas puedo hacer para disminuir mi riesgo de padecer enfermedades cardíacas?
- ¿Existen exámenes o procedimientos de diagnóstico que deba hacer para determinar mi riesgo de padecer enfermedades cardíacas, o debido a algún síntoma que pueda tener?
- Si necesito exámenes o procedimientos de diagnóstico, ¿qué tipo de información recibiré del examen o procedimiento, y cómo van a usarse los resultados para tomar decisiones acerca de mi atención?
- Si existen riesgos en los exámenes o procedimientos de diagnósticos que necesito, ¿cuáles son estos riesgos? ¿Existe algún riesgo si NO me someto a los exámenes o procedimientos?
- ¿Hay algo que deba hacer antes del examen o procedimiento de diagnóstico, tal como ayunar? ¿Va a haber alguna molestia o algo que no podré hacer luego del examen o procedimiento?
- Si se me receta un medicamento: ¿Por qué se recetó? ¿Cuándo debo tomarlo? ¿Qué cantidad debo tomar? ¿Debo evitar algún otro medicamento, alimentos o actividades mientras lo estoy tomando? ¿Cuáles son los efectos secundarios habituales? ¿Hay alguna alternativa genérica, y es ésta adecuada para mí?
- ¿Cuándo debo hacer otra cita para asegurarme de que los medicamentos, tratamientos o cambios recomendados en mi estilo de vida estén funcionando?
- Basado en lo que le he dicho, y en los exámenes y procedimientos que ha llevado a cabo, ¿cree usted que mis síntomas son causados por enfermedades cardíacas?
- ¿Dónde puedo conseguir más información acerca de las enfermedades cardíacas? (Vea la sección titulada “Para más información” más adelante). ■



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

## *Para más información...*

Puede conseguir más información acerca de las enfermedades cardíacas contactando al Centro Nacional de Información Médica de la Mujer al (800) 994-9662, o por medio de las siguientes organizaciones:

### **Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI)**

Número de Teléfono: (301) 592-8573

Dirección de Internet:

<http://www.nhlbi.nih.gov/index.htm>

### **Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol**

Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI)

Dirección de Internet:

<http://www.nhlbi.nih.gov/chd>

### **Programa Nacional de Educación sobre la Hipertensión Arterial**

Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI)

Dirección de Internet:

<http://www.nhlbi.nih.gov/about/nhbpep/index.htm>

### **The Heart Truth**

Campaña Nacional de Concientización para Mujeres acerca de las Enfermedades Cardíacas

Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI)

Número de Teléfono: (800) 575-9355

Dirección de Internet:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth/index.htm>

### **Campaña Actúe a Tiempo ante las Señales de un Ataque Cardíaco**

Programa Nacional de Alerta sobre Ataques Cardíacos

Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI)

Número de Teléfono: (301) 592-8573

Dirección de Internet:

<http://www.nhlbi.nih.gov/actintime/>

### **Asociación Americana del Corazón**

Número de Teléfono: (800) 793-2665

Dirección de Internet:

<http://www.americanheart.org/>

### **Instituto del Corazón de Texas**

Número de Teléfono: (800) 292-2221

Dirección de Internet:

<http://www.texasheartinstitute.org/>

### **Sociedad Americana de Ecocardiografía**

Número de Teléfono: 919-861-5574

Dirección de Internet:

<http://www.asecho.org>

### **Colegio Americano de Cardiología**

Número de Teléfono: (800) 253-4636

Dirección de Internet:

<http://www.acc.org/>

### **WomenHeart**

Número de Teléfono: 202 728-7199

Dirección de Internet:

[www.womenheart.org](http://www.womenheart.org)



**WomensHealth.gov**

**1-800-994-9662**

**TDD: 1-888-220-5446**

*Esta lista de preguntas frecuentes fue desarrollada en colaboración con la Sociedad Americana de Ecocardiografía (ASE).*

Abril de 2003