



Hágalo de corazón

¡Use **rojo** para ayudar a crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas!

Use rojo en febrero por el Mes Nacional del Corazón para crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas en las mujeres, pero no se limite a esto. Usted puede hacer algo más para su bienestar y disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

¿Cuál es su riesgo?

Responda este breve cuestionario para averiguar si tiene riesgo de un ataque cardíaco. Si no sabe algunas de las respuestas, consulte con su proveedor de atención médica.



| PREGUNTA | Sí | No | No sé |
|--|----|----|-------|
| ¿Fuma? | | | |
| Su presión sanguínea, ¿es 140/90 o más, o le ha dicho su médico que su presión sanguínea está muy alta? | | | |
| ¿Le ha dicho su médico que su nivel de colesterol total es 200 mg/dL o más, o que su HDL (colesterol bueno) es menor de 40 mg/dL? | | | |
| ¿Su padre o un hermano ha tenido un ataque cardíaco antes de los 55 años de edad, o su madre o una hermana ha tenido uno antes de los 65 años? | | | |
| ¿Tiene diabetes o su glucosa en la sangre en ayunas es de 126 mg/dL o más alta, o necesita medicamentos para controlarla? | | | |
| ¿Tiene más de 55 años? | | | |
| ¿Su índice de masa corporal (IMC) es 25 o más? | | | |
| ¿Hace menos de 30 minutos de actividad física casi todos los días? | | | |
| ¿Le ha dicho su médico que tiene angina (dolores de pecho), o ha tenido un ataque cardíaco? | | | |

Si su respuesta es "sí" a cualquiera de estas preguntas, usted tiene un mayor riesgo de un ataque cardíaco.

Disminuya su riesgo de tener un ataque cardíaco

En principio, todas las personas pueden tomar medidas para disminuir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un ataque cardíaco. Una dieta y un estilo de vida saludables son las mejores armas para defenderse de las enfermedades cardíacas. Muchas personas piensan que es más difícil de lo que realmente es. Recuerde que lo importante es hacer de sus decisiones un hábito.

¿Cuál es su índice de masa corporal?

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula por el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador fidedigno de la grasa corporal y se usa para identificar las categorías de peso que pueden conducir a problemas de salud.

Es fácil ser activo

Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física moderada preferentemente casi todos los días de la semana. Los niños deben hacer 60 minutos de ejercicio o más. ¿Cantar, ir de compras, guardar las compras del supermercado o jugar con las mascotas cuentan como actividad física? Hacer actividad física con regularidad reduce significativamente el riesgo de morir debido a enfermedad cardíaca coronaria. Además, la actividad disminuye el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, cáncer de colon, diabetes, presión arterial alta, y más.

Entérese y actúe de inmediato

Es importante saber reconocer los signos y síntomas de un ataque cardíaco y actuar inmediatamente llamando al 911. Las probabilidades de que una persona sobreviva a un ataque cardíaco aumentan si la víctima recibe tratamiento de urgencia lo antes posible.

Preguntas para hacerle a su proveedor de atención médica

Las respuestas a estas preguntas le servirán de información esencial para mantener o mejorar la salud de su corazón. Lleve esta lista a su próxima cita con el médico y escriba las respuestas. ¿Qué riesgo tengo de padecer de enfermedades cardíacas?

1. ¿Cuál es mi presión sanguínea? ¿Qué significa esto para mí y qué necesito hacer al respecto?
2. ¿A cuánto está mi colesterol (incluido colesterol total, LDL o colesterol "malo", HDL o colesterol "bueno" y los triglicéridos)? ¿Qué significa todo esto para mí y qué necesito hacer al respecto?
3. ¿Cuál es mi "índice de masa corporal" y cuánto mide mi cintura? ¿Necesito perder peso por razones de salud?
4. ¿Cuál es mi nivel de glucosa en la sangre? ¿Existe algún riesgo de que yo contraiga diabetes?
5. ¿Qué otras pruebas de detección necesito para las enfermedades cardíacas? ¿Cada cuánto debo regresar para controlar mi salud cardíaca?
6. ¿Cómo me puede usted ayudar para que deje de fumar?
7. ¿Cuánta actividad física necesito para proteger mi corazón?
8. ¿Cuál sería un plan de alimentos saludables para el corazón? ¿Debería ver a un dietista registrado o un nutricionista capacitado para aprender más sobre una alimentación sana?
9. ¿Cómo puedo saber si estoy teniendo un ataque cardíaco?

Más información

Hágalo de corazón: las mujeres y la prevención de las enfermedades cardíacas: www.cdc.gov/women/heart/WearItWell_sp.pdf

Hágalo de corazón: en resumen: www.cdc.gov/women/heart/WearItWellGlance_sp.pdf

Wear It Well: Women and Heart Disease Prevention (en inglés): <http://www.cdc.gov/women/heart>

Salud cardiovascular: www.cdc.gov/spanish/cvh

Conozca los signos y síntomas del ataque cardíaco: www.cdc.gov/DHDSP/library/fs_heartattack_spanish.htm

La verdad del corazón: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth/espanol.htm>

Oficina de Salud de la Mujer • Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades • 1600 Clifton Road, MS E89, Atlanta, GA 30333
404-498-2300 (phone) • 404-498-2370 (fax)

www.cdc.gov/spanish/etapas/mujeres.htm www.cdc.gov/women (en inglés)