

THE HEART
truth

(La verdad acerca del corazón)



PARA LAS MUJERES



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

THE HEART *truth*

(La verdad acerca del corazón):

Las Enfermedades del Corazón son la Principal Causa de Muerte Entre las Mujeres

The Heart Truth (La verdad acerca del corazón) es que una de cada cuatro mujeres estadounidenses muere de enfermedades del corazón y la mayoría desconoce la relación entre los factores de riesgo — tales como la presión sanguínea alta y el colesterol alto — y su riesgo personal de desarrollar enfermedades del corazón.

La Campaña *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón): Unos Mensajes Serios sobre la Salud del Corazón de las Mujeres

The Heart Truth (La verdad acerca del corazón) es una campaña de concienciación nacional para las mujeres sobre las enfermedades del corazón, patrocinada por el National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), parte de los National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Mediante la campaña, el NHLBI encabeza a la nación en un importante movimiento de concienciación de la salud del corazón, que está siendo acogido por millones de personas que comparten la meta común de una mejor salud del corazón para todas las mujeres.

La campaña *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón) alerta a las mujeres sobre las enfermedades del corazón y proporciona recursos para ayudarles a tomar acción contra sus factores de riesgo. La campaña está principalmente dirigida a mujeres de 40 a 60 años de edad, la etapa durante la cual el riesgo de padecer de las enfermedades del corazón en la mujer comienza a aumentar. Sin embargo, nunca es demasiado temprano — ni demasiado tarde — para tomar acción para prevenir y controlar los factores de riesgo, ya que las enfermedades del corazón se desarrollan con el tiempo y pueden comenzar a una edad joven — inclusive en los años de la adolescencia.

¿Qué tiene que ver con eso un Vestido Rojo?

El mensaje de la campaña está relacionado con un atractivo visual — el Vestido Rojo — diseñado para alertar a las mujeres que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre ellas. *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón) creó e introdujo en el 2002 el Vestido Rojo como el símbolo nacional de la concienciación de la mujer y las enfermedades del corazón, con el propósito de transmitir un urgente llamado de alerta a las mujeres americanas. El Vestido Rojo les recuerda a las mujeres de la necesidad de proteger su corazón y las inspira a tomar acción.



ERIN

“Yo, [menos que nadie], en realidad jamás me preocupé de la salud de mi corazón, porque no tenía ningún factor de riesgo. Un día comencé a toser sin poder parar y fui a la sala de emergencia, donde me dijeron que tenía un edema pulmonar repentino e insuficiencia cardiaca congestiva. Con mucha frecuencia las mujeres tienden a poner a sus seres queridos adelante de sus propias necesidades e ignoran los síntomas. A las mujeres les digo que presten atención a su cuerpo, que no ignoren los síntomas, informen e insistan en el cuidado apropiado para su corazón.”



DIANE

“Cuando cumplí 43 años, ya había sufrido de insuficiencia cardiaca congestiva y un daño en el músculo cardiaco. Mi experiencia con las enfermedades del corazón comenzó con síntomas típicos. Me tomó algún tiempo para recuperar mi fuerza, pero ahora hago ejercicios con regularidad y como comidas saludables. Para mi, *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón) es un medio para informar a las mujeres sobre lo que pueden hacer para prevenir las enfermedades del corazón.”



NORMA

“Tengo algunos factores de riesgo de enfermedades del corazón: colesterol alto, edad e historial familiar. He tenido muchos amigos que sufrieron infartos cardiacos y que me han dado conciencia de que necesito cuidarme. Uno no puede esperar hasta que suceda un infarto cardiaco porque ya sería demasiado tarde. Trato de llevar un estilo de vida saludable comiendo comidas sanas y buscando formas creativas de hacer ejercicios, por ejemplo, bailando.”

Pregunte a su Médico sobre THE HEART *truth*

(La verdad acerca del corazón)

Conozca los factores de riesgo de las enfermedades del corazón: presión sanguínea alta, colesterol alto, diabetes, fumar, tener sobrepeso u obesidad, inactividad física, edad (55 o más para las mujeres) e historial familiar. Hable con su médico. Conozca sus riesgos. Y tomé acción para reducirlos.

Preguntas para Hacer a su Médico

1. ¿Cuál es mi riesgo de enfermedades del corazón?
2. ¿Qué pruebas de detección o diagnósticos de enfermedades del corazón necesito?
3. ¿Cuáles son mis números y qué significan?
 - Presión sanguínea
 - Colesterol — colesterol total, colesterol LDL (“malo”), colesterol HDL (“bueno”) y triglicéridos
 - Índice de masa corporal y medición de la circunferencia de la cintura
 - Nivel de azúcar en la sangre (podría indicar riesgo de diabetes)
4. ¿Qué puede hacer usted para ayudarme a dejar de fumar?
5. ¿Cuánta actividad física necesito para ayudar a proteger mi corazón?
6. ¿Qué plan de alimentación saludable para el corazón es apropiado para mí?



Women &
Heart Disease

Recursos y Actividades de la Campaña

La campaña ofrece una amplia variedad de recursos para ayudar a las personas y las comunidades locales a divulgar *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón), entre ellos:

Materiales educativos — Para que las mujeres conozcan sobre las enfermedades del corazón y cómo reducir sus riesgos.

El broche del Vestido Rojo — El símbolo nacional de la concienciación de las mujeres y las enfermedades del corazón.

Recurso del Orador — Una “charla en una caja” — y otros materiales promocionales para facilitar la divulgación del mensaje de *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón) en comunidades locales.

Materiales del Día Nacional de Vestirse de Rojo (primer viernes de febrero) — incluyen banderines del Web, artículos para boletines, circulares, afiches promocionales y mucho más para ayudar a las comunidades a promover el movimiento de concienciación que salva vidas.

Juego de Herramientas en el internet — Contiene ideas y materiales de actividades para ayudar a las personas y organizaciones a coordinar sus propios eventos de *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón) durante el año.

Programas comunitarios — Tales como el programa Single City, el programa de Campeones de *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón) y la exhibición ambulante de *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón), que amplía el alcance de los mensajes de *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón) a comunidades locales.

Comience aprendiendo sobre *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón) en **www.hearttruth.gov**. Conocerá cómo las enfermedades del corazón pueden afectarle personalmente – y por qué las mujeres de todas partes están acogiendo *The Heart Truth* (La verdad acerca del corazón).

La campaña The Heart Truth (La verdad acerca del corazón) es patronizada por el National Heart, Lung, and Blood Institute, parte de los National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services en colaboración con: Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services; American Heart Association; WomenHeart: the National Coalition for Women with Heart Disease; y otras organizaciones dedicadas a la salud y el bienestar de las mujeres.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

Publicación de los NIH No. 07-5206
Impreso originalmente en septiembre de 2002
Revisado en enero de 2008