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.

Más información

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

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

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)*