



THE *Heart* TRUTH
(La verdad acerca del corazón)



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

National Heart, Lung, and Blood Institute

La enfermedad del corazón (enfermedad cardíaca) es la causa principal de muerte entre las mujeres; sin embargo, aún muchas de las mujeres no lo saben. La campaña *La verdad acerca del corazón* hace un llamado de atención de carácter personal y urgente a las mujeres sobre los riesgos que ellas tienen de presentar enfermedades del corazón.

El Vestido Rojo, que es el símbolo nacional de la campaña, fue introducido en el año 2003 para crear conciencia en las mujeres sobre la enfermedad del corazón. Hable con su doctor, conozca los riesgos y tome así acción para lograr reducirlos.

Para obtener más información, visite www.hearttruth.gov.

Consejos para cuidar la salud del corazón

No fume. Si usted fuma, deje el cigarrillo. Las mujeres que fuman tienen entre dos y seis veces más posibilidades de sufrir un ataque al corazón que aquellas que no fuman. Fumar también aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral y contraer cáncer.

Mantenga un peso saludable. Esto es importante para tener una vida larga y sana. El sobrepeso y la obesidad causan muchas muertes que podrían ser prevenidas.

Manténgase activa. Comprométase con usted misma a estar más activa físicamente. Trate de realizar una actividad física moderada por lo menos 30 minutos diarios o con la mayor frecuencia que le sea posible.

Aliméntese bien para mantener una buena salud del corazón.

Lleve una dieta baja en grasas saturadas, grasas transaturadas y colesterol, y modere la cantidad de grasa total que consume.

Conozca sus niveles. Pregunte a su doctor cuál es su presión arterial, el nivel de colesterol y el nivel de azúcar en la sangre. Trabaje con él o ella para mejorar cualquier nivel que no sea normal.

Factores de riesgo de la enfermedad del corazón

- **Presión arterial alta**
- **Nivel alto de colesterol en la sangre**
- **Diabetes**
- **Fumar**
- **Sobrepeso**
- **No realizar ninguna actividad física**
- **Tener antecedentes familiares de enfermedades del corazón**
- **Edad (55 años o más para las mujeres)**

Preguntas para su médico

1. ¿Cuál es mi riesgo de sufrir una enfermedad del corazón?
2. ¿Cuál es mi presión arterial, nivel de colesterol (total, LDL, HDL y triglicéridos), índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) y mi nivel de azúcar en la sangre? ¿Qué significan?
3. ¿Qué pruebas adicionales debo realizarme para diagnosticar enfermedad del corazón?
4. ¿Qué puede hacer usted para ayudarme a dejar de fumar?
5. ¿Cómo puedo saber si estoy sufriendo un ataque al corazón?

Presión arterial

Normal: menos de 120/80

Pre-hipertensión: de 120/80 a 139/89

Hipertensión: 140/90 o más

Colesterol

Colesterol total:

Ideal: menos de 200 mg/dL

Límite superior: entre 200 y 239 mg/dL

Alto: 240 mg/dL y más

Colesterol HDL

Un nivel de colesterol HDL menor a 40 mg/dL es un factor de alto riesgo para enfermedad del corazón.

Colesterol LDL

Ideal: menos de 100 mg/dL

Casi ideal: entre 100 y 129 mg/dl

Límite superior: entre 130 y 159 mg/dL

Alto: entre 160 y 189 mg/dL

Muy alto: 190 mg/dL y más

Nivel de azúcar en la sangre (en ayunas)

Normal: menos de 99 mg/dL

Pre-diabetes: entre 100 y 125 mg/dL

Diabetes: 126 mg/dL y más

Índice de masa corporal

Peso normal: BMI = entre 18.5 y 24.9

Sobrepeso: BMI = entre 25 y 29.9

Obesidad: BMI = 30 o más

Conozca sus niveles

Presión arterial

Fecha/Presión arterial

Colesterol

Fecha/Total/LDL/HDL

Nivel de azúcar en la sangre

Fecha/Nivel de azúcar en la sangre

Peso

Fecha/Peso/Índice de masa corporal (BMI)



www.hearttruth.gov

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

National Heart, Lung, and Blood Institute

Publicación de NIH No. 10-5801S
Abril del 2010

®, ™ *The Heart Truth*, su logotipo y The Red Dress son marcas registradas de HHS.