

Manténgase activa

Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incluya actividades que aumenten las frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos.

Anime a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día. Incluya actividades que aumenten sus frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan sus músculos y huesos.

Conozca los signos 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.

Haga preguntas

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

Salud cardiovascular

www.cdc.gov/spanish/cvh

Conozca los signos y síntomas del ataque cardíaco

www.cdc.gov/DHDSP/library/fs_heartattack_spanish.htm

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)