

PREVENCIÓN:

Cada Mujer Puede Tomar Medidas Para Mejorar Su Salud

Pasos simples pueden hacer una gran diferencia. Prueba algunas de estas sugerencias:

- Date tiempo para cuidar de tu salud
- Haz una caminata o ejercicio ligero diariamente
- Intenta lograr un peso saludable y elige alimentos más sanos
- Añade una porción de pescado a tu dieta cada semana
- Añade una fruta o vegetal a cada comida
- Si fumas, deja de hacerlo hoy!!!
- Infórmate sobre tus números – tu presión sanguínea, glucosa en sangre, colesterol y porcentaje de grasa corporal.
- Toma todos los medicamentos indicados por tu médico para el control de tus números.



Aprende Mas. Habla Con Tu Medico.

Nada puede reemplazar el hablar con tu médico sobre tu salud. Si deseas encontrar información adicional sobre “mujeres y enfermedad del corazón” puedes buscar a través del internet en las siguientes paginas web.

Paginas Web:

The American Heart Association

www.americanheart.org

The National Coalition for Women with Heart Disease

www.womenheart.org

Speaking of Women's Health

www.speakingofwomenshealth.com

The Heart Truth Campaign

www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth



Guía de la Mujer para un

Corazón Sano

Enfermedades del Corazón:

#1 Causa Mundial de Muerte en Mujeres

La Asociación Americana de Enfermedades del Corazón ha nombrado a las enfermedades del corazón la “epidemia silenciosa” por el hecho de que la mayoría de la gente no está consciente de que tan frecuente se presenta en mujeres.



Cardiovascular Solutions

Bldv. Puerta de Hierro 5150-308C ,

Col. Puerta de Hierro, Zapopan.

Jalisco. Mexico. CP 45116

www.cardiovascularsolutions.com.mx



CARDIOVASCULAR
SOLUTIONS



Toma Las Riendas de Tu Salud

Frecuentemente las mujeres ponen las necesidades de los otros antes que las suyas. Es importante tomarte tiempo para cuidar de ti y tu salud. Recuerda que el cuidado que puedes dar a otros depende en el cuidado que te das a ti misma.

Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en mujeres, más que cualquier tipo de cáncer, derrame cerebral, SIDA, o violencia domestica. Aunque se cree que es una enfermedad “del hombre”, mata a más mujeres que a hombres.



Sigue estos pasos para cuidar la salud de tu corazón – conoce los hechos, los factores de riesgo y los síntomas de esta enfermedad, en especial con su relación a la mujer.

PASO 1: APRENDE LOS HECHOS

Datos importantes sobre Enfermedad del Corazón y mujeres:

- La enfermedad del corazón mata a más mujeres que a hombres.
- Los síntomas de la enfermedad del corazón pueden ser diferentes en mujeres que en hombres.
- El uso a largo plazo de terapia hormonal puede aumentar el riesgo de ataque al corazón o ataque cerebral.
- Ser una mujer después de la menopausia aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- Algunas pruebas diagnósticas son más precisas para hombres que para mujeres. Pregunta a tu médico que tipo de examen es el mejor para ti.

PASO 2: APRENDE LOS FACTORES DE RIESGO

Factores de riesgo para enfermarse del corazón:

- Historia familiar de enfermedades del corazón/ataque cerebral
- Diabetes
- Fumar
- Tener sobrepeso
- No llevar una dieta sana
- Inactividad física
- Ser post-menopáusica
- Alta presión arterial/colesterol alto

Factores de riesgo menores:

- Estrés
- Depresión
- Alcoholismo

PASO 3: ESTE ALERTA DE LAS SEÑALES EN LAS MUJERES

Las señales de alerta para mujeres pueden ser diferentes que los para los hombres o pueden ser menos intensas. Por ejemplo, las mujeres a veces no sienten el rápido y agudo dolor en el pecho que sienten muchos de los hombres.

Algunos síntomas de ataque al corazón en mujeres son:

- Dolor o presión en el pecho, espalda alta, hombros, brazos, cuello, o mandíbula.
- Gastritis
- Falta de aire, a veces sin dolor en el pecho
- Falta de energía inexplicable, debilidad, y mareos
- Síntomas de la gripe – específicamente náusea, sudoración fría
- Sentido de que algo está mal

Es Una Enfermedad Seria. No Tomes Riesgos!

Estar informada y alerta puede salvar vidas, entonces no dejes que tu o alguien que conoces se convierta en una estadística.

Si sospechas que tienes uno o más de los síntomas, no temas en llamar a tu médico. Como los síntomas en las mujeres no siempre son tan claros como los de los hombres a veces los médicos pueden confundirlos con padecimientos no relacionados con el corazón. Si piensas que no te están diagnosticando bien, busca una segunda opinión.