



Salud Cardiovascular: Lo que debe saber

*¿Sabía usted que en los Estados Unidos, **mas mujeres mueren de enfermedades del corazón** que de cualquier otra enfermedad, incluyendo todos los tipos de cáncer?*

La enfermedad coronaria de las arterias es la causa principal de enfermedades del corazón. Se desarrolla a lo largo de muchos años y afecta los vasos sanguíneos del corazón. Puede resultar en un ataque al corazón, incapacidad, y/o muerte. Un ataque al corazón ocurre cuando una arteria se bloquea, previniendo que el oxígeno llegue al corazón.

Muchas mujeres no reconocen la seriedad de esta enfermedad. Una de las razones puede ser la percepción equivocada de que las enfermedades del corazón pueden ser "curadas" por medio de cirugía. La cirugía puede ayudar a reestablecer el flujo de oxígeno y sangre al corazón, pero el daño al corazón es irreversible.

Factores de Riesgo:

Los factores de riesgo son hábitos o condiciones que incrementan el riesgo de desarrollar la enfermedad. Muchos de estos factores de riesgo pueden ser prevenidos y controlados. Los factores de riesgo para enfermedades del corazón no se suman simplemente –estos pueden multiplicarse y el tener mas de un factor de riesgo puede ser muy serio. Los factores de riesgo son:

- o Fumar
- o Presión elevada de la sangre
- o Colesterol elevado en la sangre
- o Sobrepeso/Obesidad
- o Inactividad Física
- o Diabetes
- o Historial Familiar relacionado
- o Edad (para mujeres 55 años y mayores)

Pasos que puede seguir para tener un corazón mas sano:

Fumar: No fume o deje de fumar. Pregunte a su proveedor de salud sobre estrategias contra este hábito.

Presión de la Sangre: Controle su presión sanguínea. Pregunte a su doctor cuales son las cifras saludables para usted, y que tan seguido necesita un chequeo de la presión.

Colesterol: Disminuya su colesterol al nivel adecuado, basado en un estudio personal de riesgo. Consuma alimentos bajos en grasa saturada y colesterol.

Sobrepeso/Obesidad: Pregunte a su doctor cual es el peso saludable para usted. Baje o mantenga su peso con actividad física la mayoría de los días de la semana y cambie a una dieta que incluya suficientes productos de grano entero, vegetales y frutas.

Actividad Física: Realice por lo menos 30 minutos de actividad física al día. Aunque una persona con sobrepeso puede enfrentarse a retos especiales, el mover el cuerpo – aunque sea por poco tiempo- puede ser de beneficio a su salud.

Diabetes: Un nivel de glucosa normal en ayuno bajo 110. Hable con su médico acerca de cuando debe realizarse las pruebas, y cual es su nivel de glucosa. Si usted tiene diabetes, mantenga un monitoreo de sus niveles de azúcar en la sangre.

A Cada Mujer Importa le interesa la Salud de su Corazón:

El programa Cada Mujer Importa le puede ayudar a recibir pruebas de salud gratuitas o a bajo costo que incluyen exploraciones contra enfermedades del corazón.

Adicionalmente a pruebas contra el cáncer cervical y de los senos, clientas entre 40 y 64 años de edad son elegibles para pruebas de exploración de la presión de la sangre, el colesterol y la diabetes.

Las clientas de Cada Mujer Importa que han sido evaluadas para enfermedades del corazón también pueden tomar parte en las actividades y recibir información relacionada con el cambio y la manutención de comportamientos saludables, tales como dietas saludables y el estar físicamente activa.

Recursos Adicionales:

Asociación Nacional del corazón, Pulmón y la Sangre www.hearthtruth.gov

Sociedad Americana del Corazón www.americanheart.org

Corazón de la Mujer: La Coalición Nacional de la Mujer
y las Enfermedades del Corazón www.womenheart.org

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913
www.hhss.ne.gov/womenshealth