ENFRENTE LA VERDAD Y CONOZCA SUS RIESGOS DEL CORAZÓN

Una de cada tres mujeres estadounidenses muere de enfermedades del corazón. Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres, sin importar la raza. Atacan a edades más tempranas de lo que la mayoría de la gente cree y el riesgo aumenta durante la madurez.

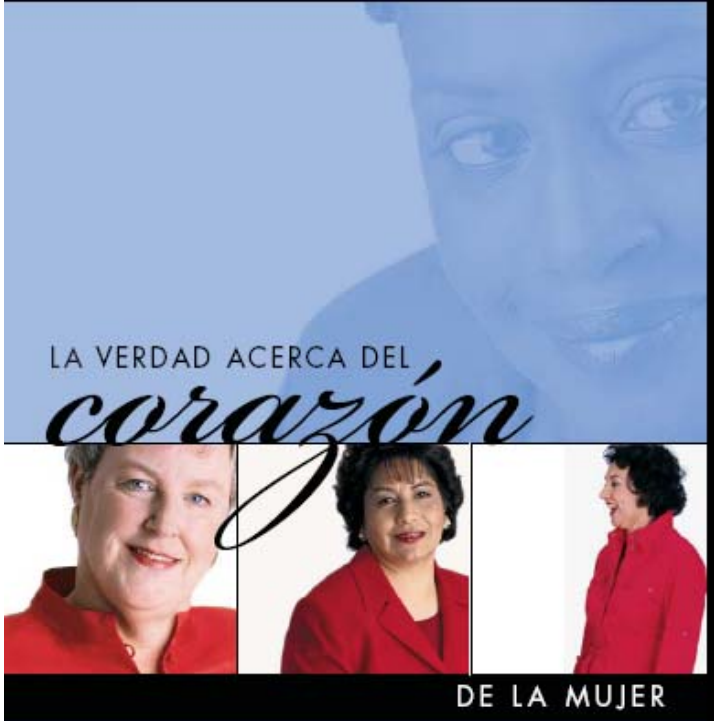
Las enfermedades del corazón afectan la salud y la capacidad de realizar actividades incluso simples como subir las escaleras. Pueden afectar tu calidad de vida en general. Dos tercios de las mujeres que tienen ataques al corazón no se recuperan completamente. Si has tenido
un ataque al corazón, aumentan tus riesgos de sufrir otro.

TOMA LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA PROTEGER TU CORAZÓN.

Comienza por aprender *La verdad acerca del corazón* en **www.hearttruth.gov**. Descubrirás en qué medida las enfermedades del corazón pueden afectar tu vida, y la razón por la que todas las mujeres están adoptando el símbolo del vestido rojo de la campaña *La verdad acerca del corazón (The Heart Truth.)* Esta campaña representa la voz de las mujeres para informar a otras que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres, y recuerda a todas las mujeres que
deben cuidarse el corazón a todas las edades.
Para solicitar tu broche del vestido rojo, visita: **www.hearttruth.gov.**

Women & Heart Disease

Nebraska Office of Women's Health
& Cardiovascular Health Program
PO Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817



THE heart TRUTH

www.hhss.ne.gov/hearttruth

Nebraska Health & Human Services System
Office of Women's Health
& Cardiovascular Health Program

NEBRASKA HEALTH AND HUMAN SERVICES SYSTEM
DEPARTMENT OF SERVICES • DEPARTMENT OF REGULATION AND LICENSURE • DEPARTMENT OF FINANCE AND SUPPORT

ROSARIO
45 AÑOS

"Hace poco me hice un examen físico y me sorprendió descubrir que tengo un alto riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Tengo que bajar de peso y reducir mi nivel de colesterol. Sé que no será fácil, pero lo tengo que hacer. Estoy orgullosa de llevar un vestido rojo que representa como vivir saludable para proteger nuestros corazones. Ahora estoy más comprometida que nunca. ¡Las verdaderas mujeres se visten de rojo!"

ANN
60 AÑOS

"En 1994, a los 50 años, tuve un ataque al corazón. Teniendo en cuenta la cantidad de ataques que son fatales, tuve suerte de estar viva al día siguiente para ver a un médico. Creo que es muy importante aprender sobre las enfermedades del corazón, y el vestido rojo es un buen símbolo para recordar a las mujeres a cuidar su corazón. El color rojo se asocia con nuestro corazón. Y el vestido representa nuestra femenidad. Es un sorprendente recordatorio de que las mujeres corremos el riesgo de sufrir enfermedades del corazón".

JULIA
63 AÑOS

"Yo siempre uso mi broche del vestido rojo y la gente me pregunta acerca del. Entonces les cuento mi historia personal. Me enteré hace poco de que tengo el colesterol muy alto, así que estoy tomando medicamentos para reducirlo. Yo ya comía alimentos saludables. Ahora además estoy tratando de caminar para mantener me más activa. Quiero bajar mi colesterol porque es un factor de riesgo para desarrollar un ataque al corazón."

Para obtener mayor información:

Nebraska Heart Truth Campaign
www.hhss.ne.gov/hearttruth,
402-471-0158, Toll-free 877-257-0073

National Heart, Lung, & Blood Institute
www.hearttruth.gov, 301-592-8573
TTY: 240-629-3255

American Heart Association
www.womenshealth.gov,
1-800-994-WOMAN

WomenHeart: the National Coalition for Women with Heart Disease
www.womenheart.org, 202-728-7199

HABLA CON TU MÉDICO SOBRE LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN

Conoce los factores de riesgo sobre las enfermedades del corazón: alta presión sanguínea, alto colesterol, diabetes, fumar, sobrepeso, falta de ejercicio, edad (a partir de los 55 años), historia familiar de enfermedades del corazón a temprana edad. Habla con tu médico. Averigua tus riesgos. Y toma medidas para reducirlos.

PREGUNTAS QUE DEBES HACER A TU MÉDICO

1. ¿Cuáles son mis riesgos de sufrir una enfermedad del corazón?

2. ¿A qué exámenes o pruebas debo someterme?

3. ¿Cuáles son los resultados y qué significan?
   - Presión sanguínea
   - Colesterol: colesterol total, colesterol LDL ("malo"), colesterol HDL ("bueno") y triglicéridos
   - Índice de masa corporal y el tamaño de la cintura
   - Nivel de azúcar en la sangre (podría indicar un riesgo de diabetes)

4. ¿Que puedo hacer para dejar de fumar?

5. ¿Qué nivel de actividad física necesito para proteger mi corazón?

6. ¿Qué plan de comidas saludable me recomienda?