



Vivir con un Corazón Sano

Utilice la siguiente información para aprender como mantener un corazón sano. Contacte al Centro Nacional de Recursos de la Salud de la Mujer para mas información acerca de **Dedique 10 a su corazón**. Visite a www.healthywomen.org o llame gratis al 1-877-986-9472.

Dedique 10 minutos para Conocer los Riesgos de Enfermedad de su Corazón

Los factores de riesgo son cosas que aumentan la posibilidad de desarrollar una enfermedad. Algunos factores de riesgo pueden cambiarse, por ejemplo, fumar, mientras que otros factores como su historial medico familiar no se puede cambiar. Es importante conocer sus factores de riesgos personales para una enfermedad del corazón y que hacer al respecto. Pida la ayuda de su medico para identificar como proceder.

- ♥ Obesidad
- ♥ Presión Alta
- ♥ Diabetes
- ♥ LDL alto o un nivel HDL muy bajo
- ♥ Fumar
- ♥ Falta de actividad física
- ♥ Historial familiar medico
- ♥ Una dieta alta en grasas saturadas



Datos de su Salud Cardiaca

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad/Estado/ Código Postal _____

Teléfono _____

Nombre de su doctor(a) _____

Teléfono _____

Seguro Medico _____

Telefono _____

Numero del grupo de su seguro medico _____

Numero de identificación de su seguro medico _____

LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN incapacita y mata a millones de mujeres cada año. Hay muchas maneras de disminuir el riesgo de una enfermedad cardiaca o prevenirla. **Dedique 10 minutos a su corazón** para aprender como.

Dedicar 10 minutos a su corazón es fácil. Significa dedicar 10 minutos para aprender mas acerca de la enfermedad del corazón y los cambios que Ud. puede emplear para mantener un corazón sano. No importa lo ocupada que este, empiece ahora. **Dedique 10**. Cualquiera de estos primeros pasos son un gran comienzo.

- ♥ **Dedique 10** minutos para caminar durante la hora del almuerzo
- ♥ **Dedique 10** minutos para relajarse y librarse del estrés
- ♥ **Dedique 10** minutos para aprender acerca de las opciones de comida saludables para el corazón
- ♥ **Dedique 10** minutos para ser activa con su familia y amistades

Dedique 10 para aprender las señales de peligro de un ataque al corazón y derrame cerebral.

SEÑALES DE PELIGRO DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

No todos los ataques del corazón empiezan con repentinos y muy fuertes dolores del pecho como en las películas. Los síntomas de un ataque del corazón frecuentemente son más suaves y menos específicos. No espere a que los síntomas sean severos e insoportables para buscar ayuda médica. Las señales de peligro de un ataque al corazón son:

- ♥ Molestia un su pecho que dura mas de unos minutos. El dolor puede parar y volver.
- ♥ Molestia del pecho que puede sentirse como llenura, presión o apretamiento.
- ♥ Molestia dolorosa en uno o los dos brazos, cuello, mandíbula o estomago.
- ♥ Nausea, falta de respiración, un sudor frío, y mareo.

SEÑALES DE PELIGRO DE UN DERRAME CEREBRAL

Cuando el flujo de la sangre al cerebro se corta, ocurre un derrame cerebral. El derrame cerebral afecta a más de 750,000 americanos cada año. Es causa principal de incapacidad de adultos y la tercera causa de muerte, pero es una de las que mas se puede prevenir. Las señales de un derrame cerebral son:

- ♥ Amortiguamiento o debilidad de la cara, brazo o pierna, especialmente cuando es solo un lado del cuerpo.
- ♥ Repentino dolor de cabeza severo sin causa conocida.
- ♥ Repentinamente problemas con la vista en uno o los dos ojos.
- ♥ Repentina confusión, problemas para hablar o entendimiento.
- ♥ Repentino problema al caminar, mareos, perdida del equilibrio o coordinación.

Fuentes de información: La Asociación Americana del Corazón; El Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre; Asociación Nacional del Derrame Cerebral.

Llame al 9-1-1 para asistencia inmediata si Ud. tiene cualquiera de estos síntomas.



Dedique 10 para conocer los números de su salud del corazón

Pregunte a su doctor donde, cuando y como hacerse un examen del colesterol en la sangre y de su presión. Luego asegúrese de que le den sus resultados y de que los expliquen.

REGLAS GENERALES ACERCA DEL COLESTEROL DE LA SANGRE

- ♥ El colesterol es una sustancia serosa y grasosa que su cuerpo necesita (y lo produce naturalmente) para muchas funciones. A veces su cuerpo produce demasiado colesterol.
- ♥ Productos lácteos enteros, huevos, grasa animal y carne añaden al colesterol a la sangre.
- ♥ Sin controlar, el colesterol y acumulación de grasa pueden aumentar y bloquear las arterias, esto eleva su riesgo de un ataque al corazón o un derrame cerebral.

LDL Cholesterol Nivel Que Significa

Menos de 100 mg/dl	Optimo
100-129 mg/dl	Casi Optimo
130-159 mg/dl	Cerca de Alto
160-189 mg/dl	Alto
190 mg/dl o mas	Muy Alto

- ♥ Si Ud. Tiene uno o más factores de riesgo para un ataque al corazón, cualquier nivel de LDL sobre 100mg es considerado muy alto. La meta recomendada para su colesterol puede ser tan baja como 70mg/dl.
- ♥ Recuerde, mientras mas bajo el número de LDL (colesterol malo) es mejor.
- ♥ También debe saber su nivel de HDL, el colesterol bueno.

HDL Cholesterol Nivel de Que Significa

Menos de 50 mg/dL	A riesgo
50-59 mg/dl	Termino medio
60 mg/dl y mas	Nivel protector

- ♥ El término medio del nivel del colesterol HDL para mujeres es 55mg/dl.
- ♥ Su nivel de HDL debe ser alto, mientras más alto mejor para su corazón.
- ♥ La Asociación Americana del Corazón recomienda un nivel de colesterol HDL mayor de 50mg/dl para las mujeres.

REGLAS GENERALES PARA LA PRESIÓN ARTERIAL

- ♥ La presión arterial es la cantidad de fuerza que su sangre ejercita contra las paredes de sus arterias.
- ♥ Cuando la presión arterial permanece elevada por algún tiempo, se le llame presión alta o hipertensión. Significa que su corazón esta trabajando muy fuerte.

Niveles de Presión de la Sangre Que Significa

120/80 o menos	Normal
120/80 a 139/89	Prehipertensión*
140/90	Alto

*Prehipertensión es una nueva clasificación de riesgo usado para alertar a las personas sobre su aumento de riesgo para desarrollar hipertensión y así poder hacer cambios para prevenirlo.

- ♥ La presión alta aumenta su riesgo de enfermedades del riñón, corazón y derrame cerebral.
- ♥ Se puede prevenir o controlar la presión alta manteniendo un peso saludable, siendo físicamente activo, dejando de fumar, si Ud. bebe controlando el alcohol, y reduciendo la sal un su dieta.

Patrocinado por el Centro Nacional de Recursos de la Salud de la Mujer (NWHRC), la fuente independiente mas confiada para información de la salud femenina. Dedique 10 a su Corazón es una campaña de educación diseñada para aumentar el conocimiento de las mujeres acerca de la enfermedad cardíaca y métodos de prevención. ©2006 NWHRC.

Dedique 10 a su Corazón

SALUD DEL CORAZÓN DE UN VISTAZO

- ♥ Sea físicamente activa cada día.
- ♥ Baje de peso si esta con sobre peso.
- ♥ Evite o limite las comidas altas en grasas saturadas (carne roja, productos lácteos enteros) grasas hidrogenadas que se encuentran en muchas comidas procesadas.
- ♥ Escoja productos lácteos bajos en grasa.
- ♥ Coma más frutas, vegetales y granos.

Recursos para la Salud del Corazón

- Asociación Americana del Corazón
1-800-242-8721
www.americanheart.org
- Alianza Nacional Sobre la Salud Hispana
1-866-783-2645
www.hispanichealth.org
- Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades
1-888-246-2857
www.cdc.gov/spanish/cvh/default.htm
- Asociación Americana de la Diabetes
1-800-342-2383
www.diabetes.org/espanol/todo-sobre-la-diabetes/enfermedad-cardiaca.jsp
- Centro de Información del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre
301-592-8573
www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/mi/core_sp.pdf

Datos de su Salud Cardíaca

Tipo de Sangre _____

Presión Arterial _____

Nivel de Colesterol _____

Nivel de Glucosa en la Sangre _____

Alergias/Condiciones Médicas _____

En caso de emergencia contactar a _____

Teléfono _____

Preferencia de Hospital _____

Centro Nacional de Recursos de la Salud de la Mujer
www.healthywomen.org