



nationally sponsored by



Los factores de riesgo cardiacos que tú puedes controlar

Fumar

Si fumas, déjalo. Fumar cigarrillos aumenta sustancialmente tu riesgo de sufrir un ataque al corazón, y es la primera causa de muerte prevenible en los Estados Unidos. Una exposición continua al humo de tabaco de otras personas también aumenta tu riesgo – aunque no fumes. Las mujeres que fuman y toman pastillas anticonceptivas tienen un riesgo aún más alto. Vamos al grano: si no fumas, no comiences a hacerlo. Y si fumas, déjalo. Al dejar de fumar – no importa cuánto tiempo o cuánto hayas fumado – empieza a disminuir el riesgo de un ataque al corazón.

Colesterol Alto

Si conoces tus cifras, conoces tu riesgo. Haciéndote una simple prueba de sangre, puedes determinar si tu nivel de colesterol es deseable, al límite alto, o alto.

Presión Arterial Alta

Haz que tu médico mida tu presión arterial durante cada consulta médica. A menudo se le llama a la presión arterial el "asesino silencioso" porque no presenta síntomas. Después de los 55 años de edad, el porcentaje de mujeres con presión arterial alta es sustancialmente mayor que el de los hombres.

Inactividad Física

¡Ponte a mover! Casi el 26 por ciento de las mujeres son físicamente inactivas. El Cirujano General de los Estados Unidos recomienda hacer al menos 30 minutos de actividad física la mayoría – y preferiblemente todos – los días de la semana. La actividad física habitual te ayuda a reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón y de desarrollar enfermedades del corazón y ataques cerebrales.

Obesidad

La obesidad no es asunto de apariencia, sino de salud. La obesidad es un importante problema de salud para los adultos y los niños en los Estados Unidos. El 61.6 por ciento de las mujeres en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesas (un índice de masa corporal de 25.0 kg/m² o más). Si eres obesa o tienes sobrepeso, tienes un riesgo mucho mayor de desarrollar alguna enfermedad del corazón.

Diabetes

Hazte pruebas de glucosa en sangre regularmente, especialmente si tienes antecedentes familiares de diabetes. Con una simple prueba de sangre durante una consulta médica, puedes determinar tu nivel de riesgo. Entre las mujeres de 20 años de edad o mayores, aproximadamente 7.5 millones tienen diabetes diagnosticada por un médico. Casi 25 millones de mujeres tienen prediabetes.

goredcorazon.org 1-888-MY-HEART