

# CIFRAS CLAVE QUE DEBES CONOCER PARA TU SALUD CARDÍACA

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en las mujeres, por lo que es fundamental que todas conozcan sus factores de riesgo personales. Para conocer tu riesgo, debes comenzar por conocer cuatro cifras importantes.



## COLESTEROL TOTAL

### ¿Qué es?

Es una sustancia blanda parecida a la grasa que se encuentra en la sangre y en todas las células del cuerpo.

### ¿Cómo afecta a tu salud?

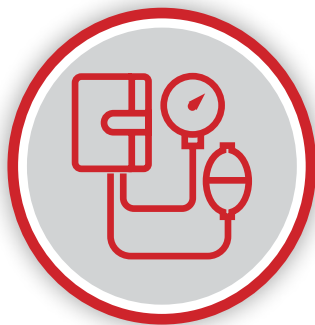
Cuando el colesterol se acumula en las paredes internas de las arterias con el tiempo, se endurece y se convierte en placa. Los niveles elevados de colesterol generan un riesgo mayor de padecer enfermedades cardiovasculares, como arteriosclerosis y ataques o derrames cerebrales. Los niveles elevados de colesterol no suelen presentar síntomas.

### ¿Qué debes hacer?

Hazte un análisis de sangre llamado perfil lipídico para medir tu colesterol. Un profesional te extraerá sangre de un brazo o mediante un pinchazo en un dedo.

### ¿Cuál es una cifra saludable?

Habla con tu médico sobre cuáles son las cifras saludables en tu caso.



## PRESIÓN ARTERIAL

### ¿Qué es?

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las arterias cuando el corazón late y descansa.

### ¿Cómo afecta a tu salud?

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una afección que hace que el corazón trabaje más de lo normal. Por lo general, la presión arterial alta no presenta síntomas. Si no se trata, la presión arterial alta puede dañar las arterias y dejar cicatrices, lo que puede aumentar considerablemente el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y un ataque o derrame cerebral.

### ¿Qué debes hacer?

Es importante que te sometas a una revisión de la presión arterial al menos una vez al año, pero se recomienda monitorearla periódicamente en casa. Mídela dos veces por la mañana y dos veces por la noche.

### ¿Cuál es una cifra saludable?

Las cifras de presión arterial inferiores a 120/80 mmHg se consideran dentro del rango normal para personas no embarazadas.



## AZÚCAR EN SANGRE

### ¿Qué es?

Es la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre.

### ¿Cómo afecta a tu salud?

La glucemia alta, también conocida como hiperglucemia, puede aumentar el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, prediabetes y diabetes tipo 2. La diabetes no tratada puede provocar muchos problemas médicos graves, incluso enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

### ¿Qué debes hacer?

Comprueba tus niveles de azúcar en sangre con un sencillo análisis de sangre.

### ¿Cuál es una cifra saludable?

El rango normal y saludable para el nivel de glucemia en ayunas es inferior a 100 mg/dl.



## ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

### ¿Qué es?

Es un valor numérico de tu peso en relación con tu estatura.

### ¿Cómo afecta a tu salud?

El exceso de grasa, especialmente en la cintura, aumenta el riesgo de presión arterial alta, colesterol alto y diabetes.

### ¿Qué debes hacer?

Pésate periódicamente y conoce tu IMC. Si tienes sobrepeso u obesidad, puedes disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas si reduces tu peso y lo mantienes mediante una alimentación saludable y la actividad física.

### ¿Cuál es una cifra saludable?

El peso corporal ideal de una persona varía según el sexo, la edad, la estatura y la complexión. El índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura son buenos indicadores para determinar si tienes un peso saludable. El rango recomendado de IMC es de 18.6 a 24.9 y la medida de la cintura debe ser inferior a 35 pulgadas en el caso de las mujeres y a 40 pulgadas en el caso de los hombres. ¿Tienes curiosidad por conocer los rangos? Obtén más información aquí: [heart.org/bmi](http://heart.org/bmi).

Para obtener más información sobre estos cuatro factores de riesgo importantes, visita [GoRedforWomen.org/KnowYourNumbers](http://GoRedforWomen.org/KnowYourNumbers)

Go Red for Women is nationally sponsored by

