



# Vivir con un Corazón Sano

## 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 médico 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 médico para identificar como proceder.

- ♥ Obesidad
- ♥ Presión Alta
- ♥ Diabetes
- ♥ LDL alto o un nivel HDL muy bajo
- ♥ Fumar
- ♥ Falta de actividad física
- ♥ Historial familiar médico
- ♥ 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 Médico
Teléfono
Número del grupo de su seguro médico
Número de identificación de su seguro médico

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](http://www.healthywomen.org) o llame gratis al 1-877-986-9472.

**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 insoporables para buscar ayuda médica. Las señales de peligro de un ataque al corazón son:

- ♥ Molestia en 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 estómago.
- ♥ Nausea, falta de respiración, un sudor frio, 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.
- ♥ Repentinos 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.



National Women's Health Resource Center

[www.healthywomen.org](http://www.healthywomen.org)

Llame Gratis: 1-877-986-9472

[www.healthywomenc.org](http://www.healthywomenc.org)  
Centro Nacional de Recursos de Salud de Mujer

Preferencia de Hospital

Teléfono

En caso de emergencia contactar a

Alergias/Condiciones Médicas

Nivel de Glúcosas en la Sangre

Nivel de Colesterol

Presión Arterial

Tipo de Sangre

### Datos de su Salud Cardíaca

Corte\_sp.pdf  
[www.mhl.nih.gov/health/public/heart/mi/301-592-8573](http://www.mhl.nih.gov/health/public/heart/mi/301-592-8573)

Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre  
Centro de Información del Instituto

diabetes/centros/esp.html/todo-sobre-la-diabetes

1-800-342-2383  
Asociación Americana de la Diabetes

[www.wdc.gov/spanish/cvh/default.htm](http://www.wdc.gov/spanish/cvh/default.htm)

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades

1-888-246-2857  
Alianza Nacional Sobre la Salud Hispana

1-866-783-2645  
[www.americancharter.org](http://www.americancharter.org)

1-800-242-8721  
Asociación Americana del Corazón

Recursos para la Salud del Corazón  
• Coma más frutas, vegetales y granos.

• Evite los productos lácteos bajos en grasas.

que se encuentran en muchas comidas procesadas.

• Beba de peso si está con sobre peso.

• Seá físicamente activa cada día.

### UN VISTAZO

### SALUD DEL CORAZÓN DE DediQue 10 a su Corazón

### DE DEDIQUE 10 A SU CORAZÓN DE

prevención. ©2006 NWHRC.  
empeñada cardíaca y métodos de.

tar el conocimiento de las mujeres acerca la una campaña de educación diseñada para aumentar la salud femenina. Debe que 10 a su Corazón es independiente más completa para información de la Salud de la Mujer (NWHRC), la fuente

Participando por el Centro Nacional de Recursos

de la Salud de la Mujer (NWHRC), la fuente de riesgo para un ataque al corazón,

hol, y reduciendo la sal en su dieta.

fumar, si Ud. bebe controlando el alcohol, siendo físicamente activo, dejando de

sígnalo alta mente en un peso saludable, sin alta mantenimiento un peso saludable,

• Se puede prevenir o controlar la presión cerebral.

• La presión alta aumenta su riesgo de enfermedades del riñón, corazón y cerebro.

• La presión alta aumenta su riesgo de hipertensión y así poder hacer cambios para prevenirla.

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

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

• La presión arterial es la cantidad de sangre que se bombea por el corazón a través de las arterias.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia serosa que se produce en el cuerpo y que se libera en la sangre.

colesterol buco.

• También debe saber su nivel de HDL, el

D e LDL (colesterol malo) es mejor

recuerde, mientras más bajo el número

ser tan bajo como 70 mg/dl.

cuálquier nivel de LDL sobre 100 mg

es riesgo para un ataque al corazón,

• Si Ud. tiene uno o más factores

190 mg/dl o más ..... My Alto

160-189 mg/dl ..... Cerca de Alto

130-159 mg/dl ..... Casi Optimo

Menos de 100 mg/dl ..... Optimo

**NIVEL LDL Colesterol** Que Significa

de un ataque al corazón o un derrame

bloquear las arterias, esto eleva su riesgo

• Siéntase al colesterol y acumula-

grasas animales que contienen colesterol.

• Grasas animales como huevos,

• Colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

• El colesterol es una sustancia producida en el cuerpo y que se libera en la sangre.

