

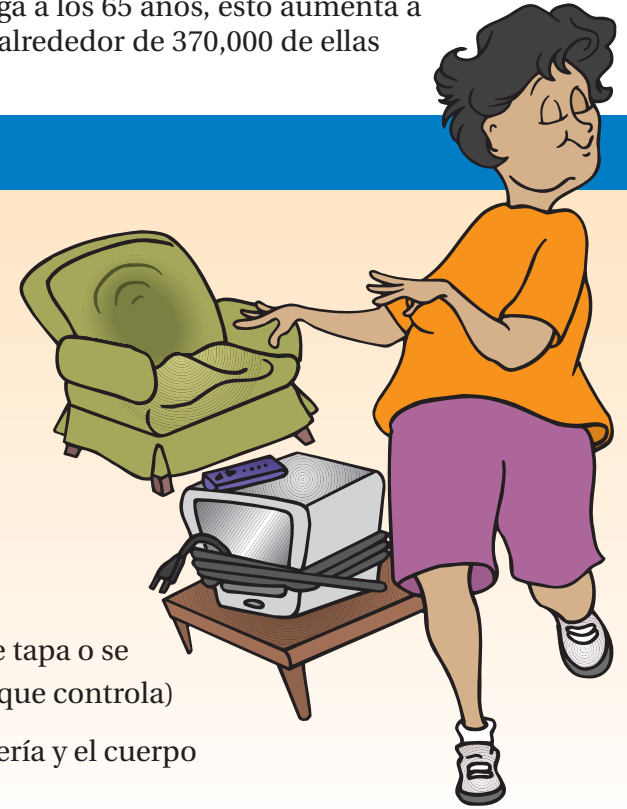
Las enfermedades cardiovasculares – Son “cosas de mujeres”

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en las mujeres estadounidenses. Los derrames cerebrales son la tercera causa de muerte. Las enfermedades cardiovasculares (CVD) afectan el corazón y los vasos sanguíneos de la mujer. Una de cada 10 mujeres entre las edades de 45 a 64 años padece de alguna forma de CVD. Una vez la mujer llega a los 65 años, esto aumenta a una de cada 4 mujeres. Cada año, alrededor de 500,000 mujeres tienen un ataque al corazón y alrededor de 370,000 de ellas mueren. Además, alrededor de 100,000 mujeres mueren de derrame cerebral cada año.

¿Cuáles son estas enfermedades?

Las enfermedades cardiovasculares más comunes incluyen:

- **enfermedad cardíaca coronaria** – cuando la acumulación de “placa” bloquea o disminuye el flujo sanguíneo que va a través de los vasos que alimentan al corazón
 - **angina** – cuando la sangre y el oxígeno que van al corazón son bloqueados o interrumpidos por un corto tiempo
 - **ataque al corazón** - cuando las células del corazón mueren porque la sangre y el oxígeno son interrumpidos por un tiempo más prolongado
- **alta presión arterial** - cuando hay más presión en los vasos sanguíneos de lo normal
- **derrame cerebral** - cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre y oxígeno al cerebro se tapa o se revienta y una parte del cerebro no puede funcionar bien (tampoco el área del cuerpo que controla)
- **insuficiencia cardíaca congestiva** – cuando el corazón no bombea tan bien como debería y el cuerpo no obtiene suficiente sangre y oxígeno



¿Cuáles son sus riesgos de contraer las enfermedades cardiovasculares?

Los factores de riesgo son cosas que le hacen más propensa a contraer una enfermedad. Existen factores de riesgo que usted no puede controlar. Sin embargo, hay algunos que puede controlar e incluso cambiar. Algunas mujeres tienen más riesgo que otras.

La edad y los antecedentes familiares son los factores de riesgo principales de las enfermedades cardiovasculares que usted no puede cambiar. Los factores de riesgo de los que usted tiene cierto control o que puede cambiar son los siguientes:

- fumar
- alto nivel de colesterol en la sangre
- sobrepeso
- inactividad física
- tener diabetes

Las enfermedades cardiovasculares – Son “cosas de mujeres”

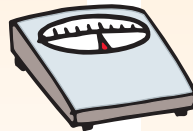
¿Qué debe hacer una mujer?

Si tiene uno o más factores de riesgo de una enfermedad cardiovascular (CVD, por sus siglas en inglés), usted necesita saber cómo prevenirla. Si toma un papel activo en el cuidado de su salud, usted puede contribuir al cambio. Hable con su doctor o enfermera acerca de lo que le está pasando. Hágale preguntas o dialogue con él o ella sobre cualquier asunto que le preocupe. Pregunte si usted necesita hacerse pruebas para determinar si tiene CVD.

Averigüe cómo los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir sus riesgos. El primer paso para prevenir o controlar CVD es haciendo cambios en la manera que usted vive. Esto es aún más importante si usted es afro-americana o tiene más de 55 años de edad.

Preste atención a esos factores de riesgo que usted puede controlar o cambiar:

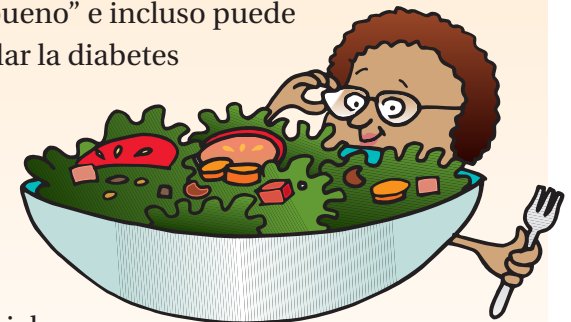
- No fume, o deje este hábito si fuma
- Manténgase activo
- Reduzca sus niveles de colesterol en la sangre
- Si está sobrepeso, busque la manera de bajar de peso
- Si tiene diabetes, mantenga sus niveles de glucosa en la sangre en su nivel adecuado



¡Las buenas noticias!

Los cambios en su estilo de vida no son fáciles, pero dan buenos resultados. Pueden reducir sus riesgos de CVD. Si usted ya tiene CVD, los cambios en su estilo de vida pueden ayudar a su corazón y a los vasos sanguíneos a estar más saludables. La siguiente información explica cómo:

- Si **deja de fumar**, su riesgo de enfermedades cardíacas dentro de pocos años será el mismo que el de una persona que no fuma
- Si usted está **más activo**, esto le ayudará a perder peso, prevenir y controlar la alta presión arterial, aumentar los niveles del “colesterol bueno” e incluso puede ayudar a prevenir y controlar la diabetes
- Si **consume menos grasa y colesterol, y más frutas y vegetales** y presta atención a la cantidad de sal que usa, usted puede reducir la alta presión arterial, el “colesterol malo” y rebajar algunas libras adicionales
- Si **rebaja las libras adicionales**, esto reducirá su riesgo de CVD, le ayudará a prevenir y controlar la diabetes (si la tiene) y puede bajar la presión arterial y el colesterol



Las buenas noticias consisten en que usted tiene el poder. Tome acción. El corazón que usted salve podría ser el suyo.

