

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y DERRAME CEREBRAL

APRENDIZAJE QUE PUEDE SALVAR LA VIDA A LAS MUJERES



Las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales son dos grandes preocupaciones para las mujeres – matan a más personas cada año que los todos tipos de cáncer combinados. Y porque **las enfermedades cardiovasculares** (las que afectan el corazón y a los vasos sanguíneos) no muestran señales de advertencia obvias, conociendo sus causas y enfocándose en la prevención puede ayudar a protegerse a sí misma.

Factores de riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral:

- **Aterosclerosis:** acumulación de placa (grasa, colesterol y otras sustancias) en sus vasos sanguíneos que pueden reducir o parar el flujo sanguíneo
- **Incontrolable:** edad, género, genético/historia familiar, raza/identidad étnica (Afroamericano/ e hispano)
- **Controlable:** tener sobrepeso/ser obeso, presión arterial alta no controlada, colesterol alto y diabetes, inactividad, dieta desequilibrada, fumar, y/o estrés

Para entender su riesgo completamente, es importante “saber sus números” (IMC, circunferencia de cintura, presión arterial, colesterol, y azúcar en sangre)

Estableciendo hábitos sanos de alimentación:

Según la Asociación Americana del Corazón, se puede prevenir el 80 % de las enfermedades cardiovasculares, estos pueden ser prevenidos abordando los factores de riesgo controlables:

Manteniéndose activo. Hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada (algo que acelere su ritmo cardíaco y su respiración) cinco días/semana.

Comiendo saludable. Concéntrese en frutas, vegetales, granos enteros, proteína magra, y grasas sanas (aceites). Limite productos lácteos llenos de grasa, grasa sólida (mantequilla, margarina), sodio (sal), dulces y alimentos procesados. Las dietas DASH y Mediterránea son buenos ejemplos para seguir. No hay evidencia sólida que el alcohol actualmente protege su corazón.

Manejando el estrés. Aprende como apartarse de factores estresantes de vez en cuando. La actividad física, conciencia, y dormir suficiente puede ayudarlo a salir adelante con estrés de una manera sanas. Si fuma, baje el consumo, o deje de fumar.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

American Stroke Association: stroke.org/en/about-stroke/recursos-en-espanol
Million Hearts (CDC Program) (Opción en español disponible): millionhearts.hhs.gov/tools-protocols/tools.html
National Heart, Lung, and Blood Institute: nhlbi.nih.gov/health/educational/healthdisp/health-education-materials/hispanic-latino.htm

Respondiendo en una emergencia:

La mayoría de los problemas cardiovasculares pueden ser prevenidos, pero no todos. Sabiendo que hacer en una emergencia, como un infarto cardíaco o un derrame cerebral, puede salvar una vida.

Reconocer los síntomas.

- **Infarto cardíaco (especialmente en mujeres):** dolor, presión o sensación de saciedad en el pecho o dolor en la mandíbula, brazos o parte superior de la espalda, falta de aire, fatiga, mareo, indigestión/náusea
- **Derrame cerebral:** pérdida repentina de equilibrio/coordinación, cambia de vista, debilidad en un lado de la cara (o parálisis facial), dificultad para hablar, o entender el lenguaje, dolor de cabeza terrible

Llamar a 9-1-1 inmediatamente.

Lo más rápido que alguien reciba atención médica, mejor probabilidad tiene de reducirse daño permanente o la muerte

Si el corazón de alguien se ha parado,

realice RCP. Aprende Resucitación Cardiopulmonar usando las manos, en la página de la red de American Heart Association

[\(https://international.heart.org/es/home-espanol/\)](https://international.heart.org/es/home-espanol/).



Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 x 118 | wwhf.org

¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: www.wwhf.org/grapevine-participant/