

LA VERDAD ACERCA DEL

corazón



PARA LAS MUJERES



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

LA VERDAD ACERCA DEL *corazón*:

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en las mujeres

La verdad es que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte y de discapacidad en las mujeres que viven en los Estados Unidos. Pero hay buena noticias. Usted tiene el poder de tomar medidas y disminuir su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón y sus factores de riesgo. ¡Comience hoy! Tome la decisión de averiguar cuál es su riesgo personal de desarrollar una enfermedad del corazón y de tomar medidas para tener un estilo de vida saludable para el corazón.

A portrait of a woman with short brown hair, smiling, wearing a red top and large earrings. The name 'CINDY' is written in large, black, sans-serif capital letters to the left of her face.

CINDY

“Mi madre tuvo un ataque al corazón a los 45 años y murió después de una enfermedad del corazón. Ella fue mi inspiración para convertirme en un modelo para la salud del corazón para mi familia y mi comunidad. Decidí participar en la campaña de mi comunidad *Follow the Fifty: Models of Heart Health* (Siga el ejemplo de 50 modelos de salud del corazón), patrocinada por el Programa de Acción Comunitaria de la campaña *La verdad acerca del corazón* para promover la salud del corazón. Esta campaña me dio el ánimo necesario para lograr mis metas para mejorar la salud del corazón. Apoyada por el sentimiento de hermandad que se creó durante el programa, hice cambios saludables en mi vida y perdí 77 libras (35 kilos), reduje mi índice de masa corporal al rango de peso normal, perdí 12 pulgadas (30.5 cm) de mi cintura, bajé mi presión arterial, aumenté mi colesterol bueno (HDL) y disminuí mi colesterol malo (LDL)”.

¡Actúe! Siga éstos consejos para la salud del corazón

- No fume y si fuma, deje de fumar. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los programas y productos que le pueden ayudar a dejar de fumar.
- Trate de tener un peso saludable. Un peso saludable es importante para tener una vida larga y llena de energía.
- Muévase más. Haga el compromiso de hacer más actividad física.
- Prepare sus comidas de manera saludable para el corazón. Limite las grasas saturadas y las grasas *trans*, el colesterol, el sodio (sal) y los azúcares añadidos.
- Aprenda cómo manejar el estrés y relájese.

Haga cambios para lograr una vida más sana

- Póngase metas alcanzables y específicas para lograr tener un estilo de vida saludable para el corazón.
- Lleve a cabo sus metas. Hágalo poco a poco.
- Trate de darse cuenta qué le está impidiendo lograr o mantener los cambios saludables en su estilo de vida. Mantener un registro diario de los alimentos que consume y de la actividad física que hace le puede ayudar a saber cuáles son sus obstáculos y a inspirarse para alcanzar sus metas.
- No se dé por vencida. Si no está logrando sus metas, vuelva a intentarlo.
- Prémiese por sus logros con algo que le guste hacer, pero no con comida.
- Haga un plan para mantener los cambios saludables en su estilo de vida. ¡Incluya a su familia y amigos!

Sepa cuál es su riesgo personal de desarrollar una enfermedad del corazón

Para tener un corazón sano, es fundamental conocer los factores de riesgo de las enfermedades del corazón, es decir, los comportamientos o cosas que aumentan su probabilidad de tener una enfermedad del corazón. Tener un solo factor de riesgo aumenta su probabilidad de desarrollar una enfermedad del corazón y ese riesgo



NORMA

“Tengo algunos factores que me ponen en riesgo de desarrollar las enfermedades del corazón: un nivel alto de colesterol, mi edad y la historia médica de mi familia. He tenido muchos amigos que han tenido ataques al corazón y esto me ha hecho tomar conciencia de que debo cuidarme. Uno no puede esperar a que le dé un ataque al corazón, ya que para entonces es demasiado tarde. Trato de tener un estilo de vida saludable comiendo alimentos saludables y buscando formas creativas para hacer ejercicio como, por ejemplo, bailar”.

aumenta considerablemente con cada factor de riesgo adicional. Los factores de riesgo son:

- Fumar
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes y prediabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Falta de actividad física
- Dieta no saludable
- Síndrome metabólico
- Historia familiar de enfermedades del corazón a una edad temprana
- Edad (55 años o más en el caso de las mujeres)
- Preeclampsia durante el embarazo

Conozca cuál es su riesgo personal de desarrollar una enfermedad del corazón. Hable con su doctor o con otro proveedor de cuidados de la salud y pídale que le mida la presión arterial, el colesterol, el índice de masa corporal y la glucosa en la sangre.

LA VERDAD ACERCA DEL *corazón*:

Mensajes de importancia sobre la salud del corazón en las mujeres

La campaña *La verdad acerca del corazón*, conocida en inglés como *The Heart Truth*[®], es patrocinada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute–NHLBI), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health–NIH). Este programa nacional para mujeres crea conciencia sobre las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo, y educa y motiva a las mujeres a tomar medidas de prevención contra estas enfermedades. A través del programa que se lanzó en el 2002, el NHLBI ha impulsado un movimiento nacional histórico para promover la salud del corazón que ha sido acogido por millones de personas que comparten el objetivo común de mejorar la salud del corazón para todas las mujeres.

La verdad acerca del corazón está dirigida principalmente a mujeres en la edad de 40 a 60 años, que es la edad cuando comienza a incrementar el riesgo en las mujeres de tener una enfermedad del corazón. Sin embargo, nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para tomar medidas para proteger la salud del corazón, ya que las enfermedades del corazón se desarrollan con el tiempo y sus factores de riesgo pueden comenzar a una edad temprana, incluso en la adolescencia.

¿Qué tiene que ver el Vestido Rojo con todo esto?

La pieza central de la campaña *La verdad acerca del corazón* es el Vestido Rojo (*Red Dress*SM), que fue diseñado por el NHLBI en el 2002 como el símbolo nacional para crear conciencia sobre las enfermedades del corazón y las mujeres. El Vestido Rojo (*The Red Dress*[®]) es una alerta roja poderosa que inspira a las mujeres a aprender más acerca de su riesgo personal de desarrollar enfermedades del corazón y a tomar medidas para proteger la salud del corazón.



*A program of the National
Institutes of Health*

La campaña *The Heart Truth* y su logo, así como *The Red Dress* son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services–HHS). *Red Dress* es una marca de servicio del HHS.

National Wear Red Day es una marca registrada del HHS y de la Asociación Americana del Corazón.

Recursos

El sitio web del NHLBI, <http://www.nhlbi.nih.gov>, y las páginas de la campaña *La verdad acerca del corazón*, <http://www.hearttruth.gov> (en inglés) y <http://www.nhlbi.nih.gov/educational/hearttruth/espanol> (en español), ofrecen herramientas interactivas y recursos para las personas y las comunidades, entre ellos:

- Materiales educativos sobre las enfermedades del corazón para las mujeres
- Guía para el presentador (en español y en inglés) con todo lo necesario para dar una presentación de una hora sobre las enfermedades del corazón
- Guías disponibles en el Internet: *The Heart Truth*, National Wear Red Day® y *Faith-Based*
- Una selección de imágenes, videos, infográficos digitales y banners para páginas web de la campaña *La verdad acerca del corazón*
- Instrucciones sobre el uso del logo de *The Heart Truth*®
- Las páginas en inglés sobre cómo comer saludable y delicioso, que contienen recetas y otros recursos para una alimentación saludable: <http://healthyeating.nhlbi.nih.gov>. También tenemos una página con recetas saludables en español: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf.
- La página de "Temas de salud" proporciona información sobre las enfermedades y los problemas del corazón, los pulmones y la sangre, y sobre los trastornos del sueño. Esta información se basa en las ciencias y está escrita en lenguaje sencillo. Puede encontrar la información en español en: <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/alfabetico/>. Hay más información en inglés en: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/by-alpha/>

Puede obtener los archivos para la impresión de muchas de las publicaciones del NHLBI comunicándose con el Centro de Información del NHLBI por correo electrónico al NHLBInfo@nhlbi.nih.gov o por teléfono al 1-301-592-8573.



Siga a *The Heart Truth* en Facebook como muestra de su compromiso de tener un estilo de vida saludable para su corazón. <http://www.facebook.com/hearttruth>



Siga a *The Heart Truth* en Twitter.
<http://www.twitter.com/thehearttruth>



Encuentre *The Heart Truth* en Pinterest.
<http://www.pinterest.com/thehearttruth>



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Heart, Lung,
and Blood Institute