



# THE *Heart* TRUTH

LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN  
PARA LA MUJER

GUÍA PARA EL PRESENTADOR

*The Heart Truth* y su logotipo, así como el *Red Dress* y *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).



National Heart, Lung,  
and Blood Institute



## **El programa *La verdad acerca del corazón: Mensajes de importancia sobre la enfermedad del corazón (enfermedad cardíaca) en las mujeres***

La enfermedad del corazón es la causa principal de muerte entre las mujeres de la mayoría de los grupos étnicos en los Estados Unidos. En las mujeres hispanas, la enfermedad del corazón es la segunda causa de muerte, después del cáncer. Para lograr que las mujeres tomen mayor conciencia acerca del peligro de la enfermedad del corazón, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), y varias organizaciones asociadas, están patrocinando un programa nacional llamado *La verdad acerca del corazón (The Heart Truth®)*.

El objetivo del programa es hacer un llamado de carácter personal y urgente a las mujeres para que tomen conciencia del riesgo que representa la enfermedad del corazón. El programa *La verdad acerca del corazón* tiene los siguientes objetivos:

- Aumentar la concientización sobre la enfermedad del corazón como la causa número uno de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos.
- Aumentar la concientización sobre los factores de riesgo que pueden causar la enfermedad del corazón, discapacidad o la muerte.
- Motivar a las mujeres para que averigüen con su médico si ellas corren el riesgo de tener la enfermedad del corazón.
- Motivar a las mujeres a que tomen pasos para reducir su riesgo de tener la enfermedad del corazón.

*La verdad acerca del corazón* está dirigida en especial a mujeres entre 40 y 60 años de edad, que es cuando comienza a incrementar el riesgo de que una mujer padezca de la enfermedad cardíaca. Pero estos mensajes también son importantes para las mujeres más jóvenes, debido a que la enfermedad cardíaca aparece gradualmente y puede presentarse a una edad temprana. Las mujeres de mayor edad también pueden beneficiarse de estos mensajes pues nunca es demasiado tarde para tomar medidas para prevenir y controlar los factores de riesgo de la enfermedad del corazón.



THE *heart* TRUTH

LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN  
PARA LA MUJER

GUÍA PARA EL PRESENTADOR



National Heart, Lung,  
and Blood Institute



Publicación de NIH No. 14-5208S  
Impreso originalmente en marzo de 2010  
Revisado en septiembre de 2014

*The Heart Truth* y su logotipo, así como el *Red Dress* y *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).

Las mujeres hispanas tienen un índice más alto de ciertos factores de riesgo. El 84 por ciento de las mujeres hispanas de mediana edad tiene sobrepeso o es obesa, más del 14 por ciento ha sido diagnosticada con diabetes y tiende a llevar una vida muy sedentaria, un factor de riesgo importante que puede causar la enfermedad del corazón.

Con el fin de alertar a las mujeres sobre esta grave amenaza para su salud, en el 2002, *La verdad acerca del corazón* creó y lanzó el Vestido Rojo (*The Red Dress*®) como el símbolo nacional para las mujeres y la concientización sobre la enfermedad del corazón. Este símbolo es una alerta roja que les recuerda a las mujeres acerca de la necesidad de proteger la salud de su corazón y las inspira a tomar acción. Desde que se dio a conocer este programa, las mujeres de todo el país se han unido en torno al Vestido Rojo y a su mensaje: “A la enfermedad del corazón no le importa cómo te vistas, pues es la causa número uno de muerte entre las mujeres”, y muchas de ellas se han comprometido con esta causa y han hecho suyo el símbolo del Vestido Rojo.

El NHLBI le invita a que use este kit para el presentador, para ayudar a las mujeres de su comunidad a conocer cuál es *La verdad acerca del corazón*. Este kit tiene todo lo que usted necesita para realizar una sesión de 1 hora sobre la enfermedad del corazón en las mujeres e incluye diapositivas en PowerPoint que se pueden descargar de la siguiente dirección electrónica: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm>. Al ofrecer esta sesión en su iglesia, en una feria de la salud, en una reunión en la escuela de su hijo, en el lugar donde trabaja o en el hospital de su localidad, usted puede lograr un impacto positivo en las vidas de las mujeres de su comunidad.

## Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>2</b>
<b>La enfermedad del corazón en las mujeres</b> .....	<b>2</b>
<b>Cómo participar</b> .....	<b>4</b>
<b>Cómo usar el kit para el presentador de <i>La verdad acerca del corazón</i></b> ..	<b>4</b>
Público .....	5
Duración .....	5
Lugar .....	5
Cómo organizar una presentación de <i>La verdad acerca del corazón</i> .....	6
Cómo encontrar un patrocinador y programar una presentación ..	6
Cómo motivar a las mujeres para que asistan .....	7
Cómo preparar una presentación .....	7
Cómo llevar el mensaje después del evento .....	8
Para saber más .....	9
<b>Lista de verificación de materiales para el presentador</b> .....	<b>9</b>
<b>Guión de <i>La verdad acerca del corazón</i></b> .....	<b>10</b>
<b>Apéndices</b>	
Materiales promocionales (Apéndice A) .....	36
Volante o boletín de promoción de <i>La verdad acerca del corazón</i> ..	36
Correo electrónico de promoción de <i>La verdad acerca del corazón</i> ..	36
Calendario de eventos de <i>La verdad acerca del corazón</i> .....	37
Anuncio de radio sobre <i>La verdad acerca del corazón</i> .....	37
Diapositiva (Apéndice B) .....	38
Materiales para distribuir (Apéndice C) .....	62
¿Cuál es su riesgo? Cuestionario y tabla de índice de masa corporal ..	62
Preguntas para su médico .....	63
Plan de supervivencia a un ataque cardíaco .....	64
Recursos para tener un corazón saludable .....	65
Factores de riesgo de la enfermedad del corazón que usted puede controlar .....	67
Recursos para el presentador sobre preguntas más frecuentes (Apéndice D) .....	68

## Introducción

*La verdad acerca del corazón* es un programa nacional de concientización sobre la enfermedad del corazón dirigido a las mujeres y patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) en asociación con la Oficina de Salud de la Mujer del HHS y otras organizaciones comprometidas con la salud y el bienestar de las mujeres. *La verdad acerca del corazón* creó y dio a conocer en el 2002 el Vestido Rojo como el símbolo nacional para las mujeres y la toma de conciencia sobre la enfermedad cardíaca. Las mujeres de todo el país han acogido con entusiasmo el Vestido Rojo, el cual está impulsando un movimiento de concientización nacional sobre las mujeres y la enfermedad del corazón.

El objetivo de *La verdad acerca del corazón* es “darle un rostro humano a la enfermedad del corazón” y motivar a las mujeres entre 40 y 60 años de edad y a los profesionales de la salud a tomar en serio la salud del corazón, y adoptar medidas para reducir el riesgo de la enfermedad del corazón en las mujeres. El programa es el resultado de recomendaciones hechas por más de 70 expertos en la salud de la mujer que ayudaron al NHLBI a crear un programa nacional dirigido a fomentar la salud del corazón de las mujeres.

El programa *La verdad acerca del corazón* tiene los siguientes objetivos:

- Aumentar la concientización sobre la enfermedad del corazón como la causa número uno de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos.
- Aumentar la concientización sobre los factores de riesgo que pueden causar la enfermedad del corazón, discapacidad o la muerte.
- Motivar a las mujeres para que averigüen con su médico si ellas corren el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón.
- Motivar a las mujeres a que tomen pasos para reducir su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón.

## La enfermedad del corazón en las mujeres

Muchas mujeres piensan que la enfermedad del corazón sólo afecta a los hombres, pero eso no es cierto. La enfermedad del corazón es la causa principal de muerte entre las mujeres de la mayoría de los grupos étnicos en los Estados Unidos, con la excepción de las hispanas, asiáticas y nativas de las islas del Pacífico, para las cuales es la segunda causa de muerte después del cáncer. De hecho, una de cada cuatro mujeres muere debido a la enfermedad del corazón, lo cual también puede causar discapacidad y una disminución significativa de la calidad de vida de la persona.

A pesar de este hecho, muchas mujeres no se dan cuenta de este riesgo:

- Muchas mujeres no reconocen la enfermedad del corazón como su principal amenaza de salud.
- Muchas de ellas no se dan cuenta de la relación que existe entre los factores de riesgo, como la presión arterial alta y el colesterol alto, y el hecho de que éstos las pueden llevar a padecer de la enfermedad del corazón.

Con el fin de llevar esta importante información a tantas mujeres como sea posible, el programa *La verdad acerca del corazón* utiliza un enfoque multifacético, el cual está compuesto de los siguientes elementos:

- El Vestido Rojo, creado y presentado en el 2002 por el NHLBI como un símbolo nacional para las mujeres y la toma de conciencia sobre la enfermedad del corazón, y el Broche del Vestido Rojo.
- El Día Nacional de Vestir de Rojo, que se realiza el primer viernes del mes de febrero de cada año. Es un día de celebración en donde se pretende aumentar la concientización sobre la enfermedad del corazón en las mujeres.
- La Colección del Vestido Rojo, una exhibición de hermosos vestidos donados al programa por los principales diseñadores estadounidenses que se ha presentado en todo el país a través del programa “Single City” y “Road Show”.
- Asociaciones compuestas por una amplia variedad de grupos como lo son: organizaciones de salud de la mujer, medios de comunicación, empresas, grupos comunitarios y entidades gubernamentales.
- Este kit, que está diseñado para ayudar a transmitir el mensaje a las comunidades locales.
- *La verdad acerca del corazón* para las latinas: Tome medidas para proteger su corazón—Un plan de acción para latinas. Esta hoja informativa contiene información sobre los factores de riesgo de la enfermedad del corazón y preguntas para hacerle al médico.
- La página web ([www.nhlbi.nih.gov/educational/hearttruth/espanol/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/educational/hearttruth/espanol/index.htm)) brinda acceso a materiales del programa e información en español más detallada sobre los factores de riesgo de la enfermedad del corazón, entre los que se incluyen cómo evaluar el riesgo personal y tomar medidas contra esta enfermedad. La página web en inglés [www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov) también tiene un kit de herramientas con ideas para planificar eventos en la comunidad que aumenten la concientización sobre la enfermedad del corazón en las mujeres, y un registro de actividades para compartir información sobre programas y eventos locales.

## Cómo participar

Usted puede participar en este programa nacional llevando el mensaje *La verdad acerca del corazón* a las mujeres en su comunidad. Este es un mensaje que toda mujer necesita escuchar, porque la verdad es que el ser mujer no significa que esté protegida contra la enfermedad del corazón. Muchas mujeres no saben que la enfermedad del corazón es la causa principal de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos y además, millones de ellas no toman con seriedad o de manera personal el riesgo que corren de verse afectadas. Presentando esta charla, usted le pondrá el “rostro humano a la enfermedad del corazón”, ayudará a las mujeres a entender su riesgo personal de contraerla, y las motivará a tomar medidas para reducir ese riesgo. *La verdad acerca del corazón* empieza con usted. Las respuestas que le dé a las mujeres en esta charla contribuirán a que se reduzca la cifra de mujeres afectadas por la enfermedad del corazón.

## Cómo usar el kit para el presentador de *La verdad acerca del corazón*

El kit para el presentador, el cual trae esta guía incluida, está diseñado para que lo use cualquier persona que tenga interés en comunicar a las mujeres la verdad sobre la enfermedad del corazón y no se requiere capacitación especial para utilizarlo. El kit contiene todo lo que necesita para que, de forma rápida y fácil, planifique y realice una charla de 1 hora que motive a la audiencia. En la página web <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm#guide> usted encontrará un video de 12 minutos, notas para el presentador, diapositivas de PowerPoint y materiales para la audiencia. Materiales adicionales, como el Broche del Vestido Rojo y la versión en video del DVD de *La verdad acerca del corazón* se pueden solicitar en el Centro de Información de Salud del NHLBI (vea la página 9).

La charla trata los siguientes temas:

- Por qué las mujeres necesitan saber sobre la enfermedad del corazón.
- Qué es la enfermedad del corazón.
- Por qué son importantes los factores de riesgo de la enfermedad del corazón.
- Cómo hablar con un médico u otro proveedor de cuidados de salud sobre los riesgos de la enfermedad del corazón.
- Toma de acción para disminuir su riesgo.
- Qué hacer si ocurre un ataque cardíaco.
- Recursos para ayudar a las mujeres a saber más sobre el tema.
- Cómo empezar y mantener el corazón saludable.

### **Público**

La presentación de *La verdad acerca del corazón* está dirigida especialmente a mujeres entre 40 y 60 años de edad, que es cuando el riesgo de que una mujer padezca de la enfermedad del corazón comienza a aumentar. No obstante, las mujeres más jóvenes también deberían estar interesadas en este mensaje debido a que la enfermedad del corazón, que aparece con el tiempo, puede empezar a una edad temprana, aún en los años de la adolescencia. Igualmente, las mujeres mayores de 60 años también necesitan escuchar esta presentación, ya que nunca es demasiado tarde para tomar medidas para prevenir y controlar los factores de riesgo de la enfermedad del corazón.

Esta charla está diseñada para presentarse a audiencias de diversos tamaños pues es eficaz tanto en grupos pequeños como grandes. Sin embargo, en el caso de grupos grandes usted debe decidir cómo desea distribuir los materiales a los participantes. Se recomienda que coordine previamente con alguien la forma de distribuir cada material mientras usted está dando la presentación o que los distribuya todos al inicio de la charla.

### **Duración**

La charla dura cerca de 1 hora e incluye un espacio para una sesión de preguntas y respuestas. De ser necesario, la presentación se puede realizar en un período de tiempo más corto, reduciendo el tiempo dedicado a las preguntas o condensando parte del material, ya que este está diseñado para ser flexible y adaptarse a sus necesidades y a las necesidades de su audiencia.

### **Lugar**

*La verdad acerca del corazón* puede ser presentada en una amplia variedad de entornos, como hospitales y otros establecimientos de atención médica, clases de educación para adultos, centros recreativos, en la universidad, la biblioteca, en la escuela de sus hijos, sitios de trabajo, reuniones de grupos comunitarios y lugares religiosos, por citar algunos ejemplos.

## Cómo organizar una presentación de *La verdad acerca del corazón*

Siga estos pasos sencillos para planear y organizar una presentación exitosa.

### Cómo encontrar un patrocinador y programar una presentación

- Identifique grupos que puedan incorporar la presentación *La verdad acerca del corazón* en sus reuniones programadas regularmente. Un buen lugar para empezar son las organizaciones a las cuales usted pertenece, como grupos de mujeres que forman parte de una congregación o una iglesia, un gimnasio o clases de baile, una organización comunitaria y otros similares. Si no es posible incorporar el programa *La verdad acerca del corazón* en las reuniones de estos grupos, quizás ellos le puedan ayudar de otra manera, como por ejemplo promoviendo una presentación.

Existen otros grupos que también pueden patrocinar una presentación, como:

- Empresas locales. Averigüe si ellos pueden ofrecer la presentación *La verdad acerca del corazón* a la hora del almuerzo y que cada persona traiga su propia merienda o almuerzo. Si esto no es posible, pregunte si le pueden ayudar a promover la presentación colocando volantes en las oficinas o facilitando espacios para llevar a cabo la presentación.
- Hospitales locales. Pregunte si ellos pueden incluir la presentación *La verdad acerca del corazón* en su lista de clases de educación comunitaria.
- Centros de salud, centros de educación para adultos, lugares religiosos, clubes cívicos, gimnasios YWCA y centros comunitarios. Aunque no trabaje con estos grupos o pertenezca a alguno de ellos, pregunte si pueden incluir una presentación en sus clases de educación continua u otras reuniones grupales. Hable con el coordinador de las clases o de los grupos sobre la mejor forma de incorporar la presentación *La verdad acerca del corazón* a sus actividades habituales. Por ejemplo, se podría ofrecer una sesión como una clase dentro de una serie ya existente, como parte de una clase programada o como una nueva clase o programa.

Llame la atención de patrocinadores al programar una presentación que coincida con una conmemoración o un evento de carácter local, estatal o nacional, que esté relacionado con la salud, las mujeres o el corazón. Los siguientes son algunos ejemplos:

- A finales de diciembre o principios de enero, puede aprovechar para promover las resoluciones de año nuevo para tener un corazón saludable.
- Febrero es el Mes Nacional del Corazón en los Estados Unidos y el primer viernes de este mes está designado como el Día Nacional de Vestir de Rojo para apoyar el tema de la concientización sobre la enfermedad del corazón entre las mujeres.

- En mayo se celebra el Día de las Madres y la Semana Nacional de la Salud de la Mujer. También es el Mes Nacional de Educación sobre la Hipertensión y el Mes Nacional de Concientización sobre los Accidentes Cerebrovasculares.
- Septiembre es el Mes Nacional de Educación sobre el Colesterol.

### **Cómo motivar a las mujeres para que asistan**

- Empiece a promover la presentación por lo menos con 3 semanas de anticipación. Coloque carteles (incluidos en este kit) y volantes en diferentes lugares de la comunidad, como tiendas, supermercados, iglesias, bibliotecas, salones de belleza y centros comunitarios. Consiga el apoyo de grupos locales de mujeres para promover la presentación a través de sus listas de correos electrónicos, boletines informativos y reuniones grupales. Incluya toda la información necesaria: tema, lugar, fecha y hora. Motive a las mujeres a que inviten amigas y familiares a la sesión. Observe un ejemplo de un volante, un boletín informativo, y un correo electrónico de promoción en la página 36 del apéndice A.
- Pregunte si los medios de comunicación locales pueden anunciar la presentación. Muchos periódicos y programas de televisión tienen calendarios de eventos semanales de salud que probablemente pueden incluir su presentación si usted les envía la información necesaria. Llame a las estaciones de los medios locales para saber cuáles son los requisitos para publicar información. Por lo general, usted debe enviar su lista un mes antes del evento. Vea una muestra de un calendario de eventos en la página 37 del apéndice A.
- Muchas estaciones de radio, en particular las estaciones de radio públicas, hacen anuncios de eventos en la comunidad, así que asegúrese de comunicarse con ellas también. Vea una muestra de un anuncio de radio en la página 37 del apéndice A.
- Nota: También puede descargar los materiales promocionales de *La verdad acerca del corazón* en español en las páginas web de <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm>.

### **Cómo preparar una presentación**

- Lea cuidadosamente los materiales y familiarícese con la presentación y el video. Estos materiales se crearon con el fin de servir como una guía para que pueda presentar y reafirmar los temas clave de la sesión. Estos temas se presentan en las páginas 12 y 13 de esta guía.
- Tenga una computadora y un proyector y descargue la presentación de PowerPoint de la página web de *La verdad acerca del corazón*: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm#guide>.

- Utilice una copia de los materiales del apéndice C para cada uno de los participantes. Descargue estos materiales de la página web del programa en la dirección: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm#guide>. Haga clic en “Kit para el presentador”, abra el archivo de la “Guía para el presentador” e imprima las páginas 62 a 67 del archivo PDF. Los materiales para distribución son:
  1. ¿Cuál es su riesgo? Cuestionario y tabla de índice de masa corporal.
  2. Preguntas para su médico.
  3. Plan de supervivencia a un ataque cardíaco.
  4. Recursos para tener un corazón saludable.
  5. Factores de riesgo de la enfermedad del corazón que usted puede controlar.
- Considere usar otros materiales sobre la enfermedad del corazón en las mujeres. Vea la lista de recursos adicionales en la página 65 del apéndice C: “Recursos para tener un corazón saludable”, para consultar ideas y los nombres de las organizaciones que proporcionan materiales sobre la enfermedad del corazón.
- Confirme con anticipación que haya disponible una computadora en el lugar de su presentación para que pueda bajar el video para esta presentación. O asegúrese de tener un proyector con un reproductor de DVD en caso de que usted tenga una copia del video en DVD.
- Lea las preguntas y respuestas que se encuentran en la página 68 del apéndice D. Este recurso le ayudará a responder a algunas de las preguntas que le puedan hacer durante la sesión.

### **Cómo llevar el mensaje después del evento**

Es importante que mantenga la motivación y siga promoviendo el mensaje de *La verdad acerca del corazón* después del evento. Una manera de lograrlo es comunicándose con los reporteros de los periódicos y estaciones de televisión locales en su área y motivándolos para que publiquen un artículo sobre la enfermedad del corazón en las mujeres. Por ejemplo, sugiera que el reportero elabore una reseña de las experiencias de las mujeres que padecen de la enfermedad del corazón y lo que ellas están haciendo para disminuir su riesgo. Usted también puede trabajar con organizaciones en su comunidad para patrocinar un evento en su ciudad sobre *La verdad acerca del corazón* (vea la página 65).

**Para saber más**

Para obtener información adicional sobre la salud del corazón de las mujeres, lea “Recursos para tener un corazón saludable” en la página 65 del apéndice C.

**Lista de verificación de materiales para el presentador**

- Guía para el presentador de *La verdad acerca del corazón*
- DVD de *La verdad acerca del corazón*
- Mostrar o bajar video de la página web: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm#guide>
- Reproductor de DVD y un televisor
- Copias de los materiales del apéndice C

**Si usa una presentación de PowerPoint:**

- Equipo para la presentación de PowerPoint
- CD o computadora con la presentación guardada. Descargue los materiales del programa en la página web: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm>

*Opcional*

- Etiqueta con el nombre de las participantes
- Folleto de *La verdad acerca del corazón* (en español)
- Hoja informativa de “Un plan de acción para latinas”
- Otros materiales del programa como hojas informativas de *La verdad acerca del corazón* para la mujer, afiche de las Mujeres Reales Visten de Rojo y el Broche del Vestido Rojo

Los materiales en español del programa *La verdad acerca del corazón* están disponibles en la página web en <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm> o se pueden solicitar al Centro de Información de Salud del NHLBI:

NHLBI Health Information Center  
 P.O. Box 30105  
 Bethesda, MD 20824-0105  
 Teléfono: (301) 592-8573  
 TTY: (240) 629-3255

Diapositiva “Bienvenidas”



## Guión de La verdad acerca del corazón

[Muestre la diapositiva “Bienvenidas”].

### Bienvenidas

*[Dé la bienvenida a cada participante y, si lo desea, proporcione una etiqueta de identificación o una tarjeta con el nombre de cada persona para fines de identificación y presentación. Explique cualquier información relevante del establecimiento, como la ubicación de los baños, los teléfonos y los surtidores de agua, las restricciones sobre fumar y los procedimientos en caso de haber una emergencia].*

### Introducción

Buenos días/Buenas tardes/Buenas noches. Me alegra verlas aquí porque esta charla trata sobre *La verdad acerca del corazón*, un tema de mucha importancia para las mujeres. La charla trata sobre su corazón, de una forma muy cercana y personal, y por qué tienen que conocerlo mejor.

Permítanme empezar diciéndoles quién soy yo y quién está patrocinando esta importante presentación.

Me llamo \_\_\_\_\_. Soy *[enfermera, miembro de \_\_\_\_\_, madre, etc.]*

Decidí participar en esta presentación porque \_\_\_\_\_ *[“Aprendí con la experiencia que no soy inmune a padecer de la enfermedad del corazón”. También puede decir “He visto cómo la enfermedad del corazón ha afectado a mujeres que yo conozco” o “Estoy convencida de que hay que tomar acción. Y sé que con la enfermedad del corazón no hay tiempo que perder”].*

El grupo anfitrión de esta sesión es \_\_\_\_\_ y está comprometido en ayudar a las mujeres a proteger la salud de su corazón.

### Diapositiva 1

	<b>Un programa nacional</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La meta es ayudar a las mujeres a entender su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón y a tomar acción</li> <li>▪ En especial se desea alcanzar a las mujeres de 40 a 60 años de edad</li> <li>▪ El Vestido Rojo es el símbolo nacional de la toma de conciencia sobre la enfermedad del corazón en las mujeres</li> <li>▪ Cuenta con asociaciones de muchos grupos</li> </ul>	

### [Muestre la diapositiva 1].

Esta sesión forma parte de un programa nacional llamado *La verdad acerca del corazón*.

Su objetivo es ayudar a las mujeres a entender el riesgo que tienen de padecer de la enfermedad del corazón y a actuar para disminuir ese riesgo.

El programa está dirigido especialmente a mujeres entre 40 y 60 años de edad, porque es durante estos años que empieza a aumentar el riesgo de que una mujer padezca de la enfermedad del corazón.

Pero este mensaje también le debe llegar a las mujeres más jóvenes, porque la enfermedad del corazón se desarrolla con el tiempo y puede empezar temprano, aún en la adolescencia. Igualmente, las mujeres de mayor edad también necesitan tomar medidas porque nunca es demasiado tarde para proteger la salud de su corazón. Y este mensaje es importante para las mujeres hispanas debido a que tienen un índice más alto de tener ciertos factores de riesgo que pueden causar la enfermedad del corazón.

Este programa nacional está patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, parte de los Institutos Nacionales de la Salud, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. También cuenta con muchos socios, como organizaciones nacionales y comunitarias y agencias de salud, que están trabajando para promover estos mensajes de salud.

El eje del programa es el Vestido Rojo, presentado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre como el símbolo nacional para la concientización sobre la enfermedad del corazón entre las mujeres. El Vestido Rojo actúa como una “alerta roja” que transmite el mensaje "A la enfermedad del corazón no le importa cómo te vistas, pues es la causa número uno de muerte entre las mujeres”.

El haber asistido a esta sesión, es su primer paso para conocer *La verdad acerca del corazón*. Ustedes aprenderán cómo pueden proteger su corazón para lograr aumentar las probabilidades de disfrutar de muchos años de buena calidad de vida con sus familiares y amigos. Este primer paso es muy importante, ya que ustedes realmente pueden tomar acción contra la enfermedad del corazón.

### Diapositiva 2

	<b>La sesión de hoy tratará los siguientes temas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Por qué las mujeres necesitan saber sobre la enfermedad del corazón</li> <li>■ Qué es la enfermedad del corazón</li> <li>■ Factores de riesgo</li> <li>■ Cómo hablar con su médico</li> <li>■ Tomar acción</li> <li>■ Sobrevivir a un ataque cardíaco</li> <li>■ Realizar cambios para la buena salud del corazón</li> <li>■ Recursos</li> </ul>	

### [Muestre la diapositiva 2].

Puntos a discutir en la sesión de hoy

Hoy estaremos tocando bastantes temas. Los siguientes son los temas que cubriremos en esta sesión:

- Por qué las mujeres necesitan saber sobre la enfermedad del corazón
- Qué es la enfermedad del corazón
- Por qué es tan importante considerar los factores de riesgo que pueden causar la enfermedad del corazón
- Cómo hablar con un médico u otro proveedor de cuidados médicos sobre los riesgos de padecer de la enfermedad del corazón
- Qué hacer para disminuir su riesgo

- Qué hacer si tiene un ataque cardíaco
- Recursos para obtener más información
- Cómo comenzar y mantener la buena salud del corazón

### ***La verdad acerca del corazón***

*La verdad acerca del corazón.* ¿Por qué el programa utiliza este eslogan o frase? Porque las mujeres necesitan estar al tanto de información que es muy importante para ellas: ***La verdad acerca del corazón*** es que la enfermedad del corazón no es sólo un “problema de los hombres”, también es un problema de las mujeres.

En una época se creía que la terapia hormonal sustitutiva para tratar la menopausia les daba a las mujeres una ventaja contra la enfermedad del corazón, pero los hallazgos de estudios clínicos demostraron que esto no era cierto. Si ustedes tienen un corazón, la enfermedad del corazón podría afectarlas.

#### *Diapositiva 3*

	<b>La verdad acerca del corazón</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ La enfermedad del corazón es la principal causa de muerte para todas las mujeres en los Estados Unidos y es la segunda causa de muerte entre las mujeres hispanas</li> <li>■ La enfermedad del corazón provoca la muerte de 1 de cada 4 mujeres estadounidenses</li> <li>■ La enfermedad del corazón puede causarle un daño permanente a su corazón y por lo tanto, a su vida</li> </ul>	

#### ***[Muestre la diapositiva 3].***

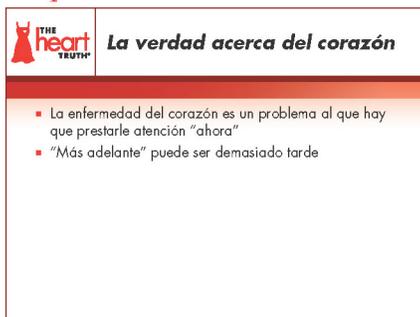
La enfermedad del corazón es la principal causa de muerte para todas las mujeres en los Estados Unidos y es la segunda causa de muerte entre las mujeres hispanas. Una de cada cuatro mujeres muere a causa de una enfermedad cardíaca. Por el contrario, 1 mujer de cada 30 muere de cáncer de mama. Es más, más mujeres mueren de la enfermedad del corazón que de la todos los tipos de cáncer combinados.

Pero la enfermedad del corazón no sólo causa la muerte, también puede afectar el corazón y sus vidas. Al igual que puede interferir con sus actividades y hasta con su capacidad de realizar actividades cotidianas, como subir escaleras.

Si no se recibe un tratamiento médico, la enfermedad del corazón puede causar complicaciones graves como dolor en el pecho; insuficiencia cardíaca, que es cuando su corazón pierde la capacidad de funcionar bien; y ataques cardíacos. Cerca de dos tercios de las mujeres que sufren de un ataque cardíaco no se recuperan completamente.

Lamentablemente, muchas mujeres no consideran la enfermedad del corazón como su principal amenaza de salud, le temen a otros factores y desconocen lo que realmente representa una amenaza para su corazón.

#### *Diapositiva 4*



#### ***[Muestre la diapositiva 4].***

No tiene nada de malo que se preocupen por el cáncer de mama. Efectivamente, las cosas que hagan para protegerse contra la enfermedad del corazón también les ayudarán a protegerse contra muchos tipos de cáncer.

La enfermedad del corazón puede afectar en gran medida sus vidas y es importante que le den a este mensaje la importancia necesaria: empiecen ahora a tomar acción contra la enfermedad del corazón. Tal como lo dijo el médico que atendió una vez a una mujer: "La enfermedad del corazón es un problema de 'ahora'; más adelante puede ser demasiado tarde".

#### **Video**

Quiero mostrarles un breve video, de sólo 12 minutos de duración. Ustedes conocerán a un grupo de mujeres y escucharán sus historias sobre la enfermedad del corazón, cómo afectó sus vidas y lo que ellas están haciendo al respecto.

#### ***[Muestre el video].***

Como lo han escuchado *La verdad acerca del corazón* no sólo puede cambiar y mejorar su vida, sino también salvarla.

### ¿Qué es la enfermedad del corazón?

Finalmente, ¿qué es la enfermedad del corazón? La mayoría de las personas sólo tienen una idea vaga al respecto, y para entender por qué el mensaje de hoy tiene un carácter urgente, ustedes necesitan saber cómo se desarrolla la enfermedad cardíaca.

Su corazón es más o menos del tamaño del puño de la mano. Haga un puño con su mano y observe.

#### Diapositiva 5



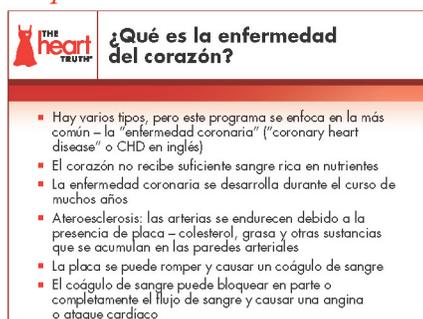
*[Muestre la diapositiva 5 y pida que las mujeres hagan un puño con la mano].*

Es un músculo que trabaja mucho. Se contrae y se relaja las 24 horas del día, todos los días, sin tomarse un descanso.

*[Luego muestre inmediatamente la diapositiva 6 y al terminar de leer esta diapositiva, muestre la diapositiva 7 para ilustrar la aterosclerosis.]*

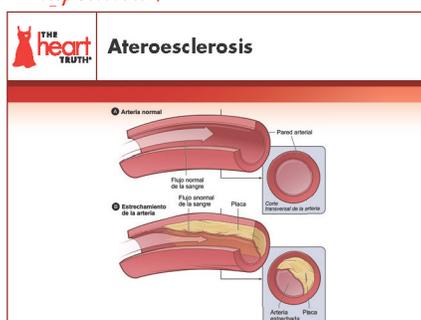
Para funcionar adecuadamente, su corazón necesita un suministro continuo de sangre, que alimenta al corazón con oxígeno y nutrientes. Sin alimentos, las células del corazón mueren y esta pérdida es permanente.

#### Diapositiva 6



*[Muestre la diapositiva 6].*

Hay distintos tipos de enfermedades del corazón, pero *The Heart Truth* se concentra en la enfermedad coronaria (enfermedad del corazón), la forma más común de las enfermedades del corazón.

*Diapositiva 7**[Muestre la diapositiva 7].*

El proceso se llama aterosclerosis. Ustedes probablemente han escuchado hablar del “endurecimiento de las arterias”. Lo que ocurre es que placa o sustancias grasosas se acumulan en las paredes internas de los vasos sanguíneos durante el curso de muchos años. Este proceso puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo, pero en el caso de la enfermedad del corazón, tiene lugar en las arterias coronarias del corazón.

La acumulación de placa estrecha las arterias. Eventualmente, la placa puede romperse y, tal como ocurre con una herida, causar la formación de un coágulo sanguíneo. Si un coágulo se hace demasiado grande, podría bloquear en parte o por completo el flujo de sangre rica en oxígeno que se dirige a los músculos del corazón. Si el flujo de sangre se interrumpe, tiene lugar una angina o un ataque cardíaco.

*Diapositiva 8*

**No hay una solución rápida**

- Los procedimientos médicos pueden reabrir una arteria bloqueada
- Pero la cirugía o procedimientos médicos, como cirugía de derivación cardíaca y angioplastia, no arreglan un corazón lesionado
- La enfermedad coronaria empeora si no se trata, y puede resultar en discapacidad o muerte

*[Muestre la diapositiva 8].*

Hay ciertos procedimientos que se utilizan para reabrir una arteria bloqueada. Uno del que ustedes ya han probablemente escuchado hablar es la cirugía de derivación cardíaca o bypass. En este procedimiento, un pedazo de vaso sanguíneo se injerta en la arteria para que la sangre pueda circular alrededor de la obstrucción. Otro procedimiento es la angioplastia, en la cual un tubo delgado que contiene un globo desinflado se inserta en la arteria y luego se infla para ampliar el estrechamiento. En ocasiones, la angioplastia se usa para insertar una malla metálica expansible para

mantener una arteria abierta. Pero estos procedimientos no “reparan” un corazón afectado. Y además, las arterias todavía siguen siendo afectadas por la aterosclerosis. La acumulación de placa dentro de las arterias seguirá empeorando a menos que se le realice un tratamiento médico.

Es muy importante entender que no hay una solución rápida para tratar la enfermedad del corazón.

### Diapositiva 9

	<b>Buenas noticias</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La enfermedad del corazón se puede prevenir o controlar</li> <li>▪ El tratamiento incluye cambios en el estilo de vida y, si es necesario, la toma de medicamentos</li> <li>▪ Llevando un estilo de vida saludable, las mujeres pueden disminuir su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón</li> </ul>	

### [Muestre la diapositiva 9].

La buena noticia es que la enfermedad del corazón se puede prevenir o controlar si se hacen cambios en el estilo de vida (de esto hablaremos en detalle más adelante) y, en la mayoría de los casos, al tomar medicamentos.

### Diapositiva 10

	<b>¿Por qué a mí?, ¿por qué ahora?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El riesgo aumenta entre los 40 y 60 años de edad             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niveles de estrógeno disminuyen durante la menopausia</li> </ul> </li> <li>▪ Factores de riesgo             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fumar</li> <li>- Presión arterial alta</li> <li>- Colesterol alto en la sangre</li> <li>- Sobrepeso/obesidad</li> <li>- Falta de actividad física</li> <li>- Diabetes/prediabetes</li> <li>- No comer saludablemente</li> <li>- Antecedentes familiares de la enfermedad cardíaca a una edad temprana</li> </ul> </li> <li>- Edad (55 en adelante para las mujeres)</li> <li>▪ Historia de preeclampsia durante el embarazo</li> </ul>	

### [Muestre la diapositiva 10].

Los factores de riesgo de la enfermedad del corazón: ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora?

Todas las mujeres necesitan tomar medidas para proteger la salud de su corazón. Pero, como mencioné antes, el tomar acción es de especial importancia si ustedes tienen 40 años de edad o más, pues es entre los 40 y los 60 años cuando las mujeres son particularmente vulnerables ya que a esta edad es cuando el riesgo de la enfermedad del corazón comienza a incrementarse. Existen varias razones por lo que ello ocurre.

Aunque se desconoce la razón, el estrógeno parece desempeñar un papel en la prevención de la enfermedad del corazón en las mujeres más jóvenes. Cuando las mujeres pasan por la etapa de la menopausia, se disminuye la cantidad de estrógeno en su cuerpo.

Otra razón es que durante estos años, muchas mujeres adquieren uno o más factores de riesgo que las pueden llevar a padecer de la enfermedad del corazón.

¿Qué es un “factor de riesgo”? Los factores de riesgo son conductas o condiciones que aumentan la probabilidad de padecer de la enfermedad.

Los factores de riesgo de la enfermedad del corazón seguramente les serán familiares. Ellos son:

- Fumar
- Presión arterial alta
- Niveles altos de colesterol en la sangre. Se hace referencia al nivel alto en “la sangre” porque es la cantidad de colesterol que circula en su sangre
- Sobrepeso y obesidad
- Falta de actividad física
- Diabetes o prediabetes
- No comer saludablemente
- Antecedentes familiares de la enfermedad del corazón a una edad temprana
- Edad, que en el caso de las mujeres es de 55 años en adelante

Las mujeres que desarrollan una condición llamada preeclampsia durante el embarazo tienen un alto riesgo de por vida de padecer de las enfermedades del corazón, incluyendo la enfermedad coronaria, un ataque cardíaco, la presión arterial alta y la falla del corazón.

Las mujeres hispanas tienen un índice más alto de ciertos factores de riesgo de la enfermedad del corazón, en

comparación con las mujeres anglosajonas (blancas). El 84 por ciento de las mujeres hispanas de mediana edad tiene sobrepeso o es obesa y el 14 por ciento ha sido diagnosticada con diabetes.

Les daré materiales relacionados con los factores de riesgo más adelante. Uno de los aspectos peligrosos de los factores de riesgo es la forma en que ellos se agrupan y conspiran contra ustedes.

### Diapositiva 11

	<b>Factores de riesgo de la enfermedad del corazón</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Multiplican sus efectos</li> <li>▪ Las mismas medidas para cambiar el estilo de vida también previenen o controlan muchos de los factores de riesgo</li> <li>▪ El 84 por ciento de las mujeres hispanas de mediana edad tiene sobrepeso o es obesa y el 14 por ciento ha sido diagnosticada con diabetes</li> </ul>	

### *[Muestre la diapositiva 11].*

Los factores de riesgo no son sólo una suma de posibles peligros para su salud sino una multiplicación de aspectos potencialmente negativos. Ellos actúan tanto por sí solos como en forma conjunta, y sus resultados se afectan los unos a los otros. Por ejemplo, el sobrepeso aumenta la probabilidad que se tiene de contraer la enfermedad cardíaca así como la posibilidad de desarrollar presión arterial alta. Y esta última, a su vez, también aumenta su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón.

Su riesgo se dispara con cada nuevo factor de riesgo. Por ejemplo, si ustedes tienen presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y además fuman, tienen muchas más probabilidades de presentar la enfermedad del corazón que una mujer que no presenta factores de riesgo.

Afortunadamente, ustedes pueden prevenir o controlar la mayoría de estos factores de riesgo. Solamente los antecedentes familiares y la edad están fuera de nuestro control.

Ustedes mismas pueden hacerle frente al problema, ya que las mismas medidas que tomen prevendrán o controlarán muchos de los factores de riesgo.

Por ejemplo, si ustedes siguen un plan de alimentación saludable y eliminan el exceso de peso, no sólo ayudarán a prevenir la presión arterial alta sino también el colesterol alto en la sangre, el sobrepeso y la diabetes.

### **¿Cuál es su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón?**

Ahora, les voy a pedir que observen su interior. ¿Cómo está su corazón ahora? Pueden verse bien en el exterior, ¿pero qué está ocurriendo dentro de sus cuerpos?

*[Entregue el material titulado “¿Cuál es su riesgo?” del apéndice C, o dirija la atención de la audiencia a este documento, si ya lo entregó al inicio como parte del paquete de materiales para esta sesión].*

Aquí hay un cuestionario breve que les ayudará a conocer su riesgo. Es posible que no puedan responder a todas las preguntas que hay en este material y ese es uno de los problemas que existen: generalmente, desconocemos nuestro “perfil de riesgo” completo, el cual se basa en la cantidad de factores de riesgo que tenemos. Por ejemplo, ustedes pueden saber si tienen sobrepeso, pero no saber si tienen colesterol alto en la sangre.

Tómense unos cuantos minutos y marquen las respuestas que puedan. Se sorprenderán de lo fácil que es tener un riesgo elevado.

*[Déle al grupo cerca de 2 minutos para llenar el cuestionario].*

¿Ya acabaron? Esto les puede sorprender, pero sólo basta con responder “sí” a una pregunta para tener un riesgo más elevado.

### **Una charla sincera con su médico**

Este cuestionario les proporciona un vistazo rápido para reconocer cuál es su riesgo en general, pero es importante que también se hagan una evaluación adecuada con un médico para identificar ese riesgo.

Su médico puede evaluar sus factores de riesgo. Por ejemplo, el colesterol alto en la sangre y la presión arterial alta se determinan por medio de exámenes médicos sencillos.

Pero no asuman que el médico mencionará el tema de la enfermedad del corazón. Pocas mujeres tienen una charla sincera con su médico acerca de este tema a menos que ellas inicien la conversación. Ustedes tienen que hablar y hacer preguntas.

*[Entregue el folleto “Preguntas para su médico” del apéndice C o dirija la atención de la audiencia a este documento, si ya lo entregó al inicio como parte del paquete de materiales para esta sesión].*

Este material incluye preguntas que ustedes le pueden hacer a su médico. Las preguntas le pueden ayudar para hablar adecuadamente con su médico, u otro proveedor de cuidados de la salud, acerca de sus factores de riesgo de la enfermedad del corazón.

#### Diapositiva 12

	<b>Tenga una charla sincera</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pregúntele a su médico cuál es su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón</li> <li>▪ Escriba una lista de preguntas antes de su visita</li> <li>▪ Escriba lo que el médico diga</li> <li>▪ Infórmele a su médico cuáles son sus hábitos de vida, por ejemplo, si fuma o no hace actividad física</li> </ul>	

*[Muestre la diapositiva 12].*

Esta lista es un buen punto de partida para hacer preguntas a su médico, pero claro está que ustedes pueden hacer preguntas adicionales. Es recomendable hacer una lista de preguntas y llevarlas a la cita con el médico. También es aconsejable escribir lo que el médico diga, para que después puedan acordarse de lo que él les explicó.

Para la mayoría de nosotras es difícil acordarnos de los resultados de nuestra presión arterial y colesterol en la sangre. Así que es conveniente escribir la información de cualquier tratamiento que el médico nos haya recomendado.

El programa ha creado una tarjeta de información en español que puede llevarla en su cartera para anotar los resultados de sus exámenes de la presión arterial, colesterol, y glucosa en la sangre. La tarjeta incluye consejos para mantener estos números saludables. La tarjeta puede encontrarse en <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm#tarjeta>.

Una conversación es un diálogo, lógicamente, y es importante que le den al médico toda la información necesaria para evaluar su riesgo. Información como sus antecedentes familiares respecto a la enfermedad del corazón, si ustedes fuman y, si lo hacen, en qué cantidad, si realizan una actividad física o no, y si tienen algún síntoma como dolor en el pecho o dificultad al respirar. No les dé miedo a decir las cosas. Al médico le ayuda tener una idea completa de su situación para poder diseñar un plan de tratamiento eficaz.

### Diapositiva 13

	<b>Pruebas clave para determinar el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presión arterial</li> <li>▪ Colesterol en la sangre</li> <li>▪ Prueba de glucosa en plasma en ayunas (prueba de diabetes)</li> <li>▪ Índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) y circunferencia de la cintura</li> <li>▪ Electrocardiograma</li> <li>▪ Prueba de esfuerzo</li> </ul>	

### *[Muestre la diapositiva 13].*

Con toda seguridad su médico le tomará la presión arterial. Asegúrense de saber cuáles son sus resultados. Una presión arterial normal es menor de 120 sobre 80. Si ustedes tienen ciertas afecciones como diabetes, asegúrense de que su presión esté por debajo de 140 sobre 90. Si tienen la presión arterial alta, pregunten qué pueden hacer para mantenerla bajo control. Una mujer saludable debería tomarse la presión arterial frecuentemente.

Para revisar su nivel de colesterol, asegúrense de que su médico les haga una prueba de análisis de lipoproteínas en ayunas. Una mujer saludable debería hacerse este análisis una vez cada 5 años. Asimismo, háganse una prueba de glucosa en plasma en ayunas, la cual es una prueba de sangre que da a conocer la probabilidad de padecer de diabetes.

Como parte de su perfil de riesgo, ustedes deben evaluar su índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) y la circunferencia de su cintura. Por medio de estas medidas se determina el riesgo que tienen de padecer de la enfermedad cardíaca y la diabetes, y también si necesitan perder peso. El BMI es la proporción entre su peso y su estatura. Consulten la tabla del índice de masa corporal que se encuentra en el material titulado “¿Cuál es su riesgo?”. Un puntaje de BMI de 25 a 29.9 significa que ustedes tienen sobrepeso y un BMI de 30 o más quiere decir que están obesas. La circunferencia de la cintura es un indicador de grasa abdominal. El riesgo de padecer de la enfermedad del corazón aumenta para las mujeres si la circunferencia de la cintura es mayor de 35 pulgadas.

Otra prueba es el electrocardiograma, usualmente llamado EKG o ECG. Esta prueba muestra un registro de la actividad eléctrica de su corazón a medida que se contrae y se relaja. El electrocardiograma puede detectar varios problemas, como latidos anormales del corazón, daño muscular y mala circulación sanguínea.

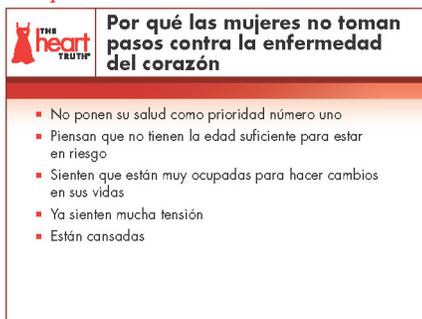
La prueba de esfuerzo también registra la actividad eléctrica del corazón mientras ustedes están haciendo ejercicio, por lo general en una cinta caminadora o en una bicicleta de ejercicio. El corazón realiza más esfuerzo cuando hacen ejercicio, y la prueba de esfuerzo puede comprobar si el corazón está recibiendo sangre suficiente. Si ustedes no pueden hacer ejercicio debido a que sufren de artritis o tienen cualquier otro problema, hay medicamentos que pueden utilizarse para obtener el mismo resultado.

Si ustedes tienen la enfermedad del corazón, es posible que necesiten hacerse pruebas adicionales. Toda esta información les ayudará a tener una idea de cómo está funcionando su corazón.

### **Tomar pasos para disminuir su riesgo**

Muchas de nosotras estamos en riesgo, y ¿qué vamos a hacer al respecto?

Como han escuchado, las encuestas muestran que las mujeres ya pueden saber cuáles son muchos de los factores de riesgo de la enfermedad del corazón, y hasta estar enteradas de algunos de estos factores que ellas presentan. Pero aun así, todavía no toman con seriedad o de forma personal estos riesgos.

*Diapositiva 14*


**Por qué las mujeres no toman pasos contra la enfermedad del corazón**

- No ponen su salud como prioridad número uno
- Piensan que no tienen la edad suficiente para estar en riesgo
- Sienten que están muy ocupadas para hacer cambios en sus vidas
- Ya sienten mucha tensión
- Están cansadas

*[Muestre la diapositiva 14].*

Las mujeres posponen tomar los pasos necesarios para disminuir el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón por muchas razones. Por ejemplo, esta es una razón conocida por muchas de nosotras: Las mujeres dedican tanto tiempo y esfuerzo a sus familias que no ponen a su corazón como prioridad número uno.

Otras mujeres piensan lo siguiente:

- Aún no tengo la edad para estar en riesgo de padecer de la enfermedad del corazón.
- Estoy muy ocupada para hacer cambios en mi vida.
- Ya tengo demasiada tensión.
- Estoy muy cansada.

Asimismo, muchas mujeres creen que haciendo una sola cosa saludable es suficiente para solucionar todos los riesgos. Algunas mujeres dicen: “Yo sé que fumar es un riesgo, pero me alimento bien, hago ejercicio y todo lo demás, lo que pasa es que...no puedo dejar de fumar”. El hecho es que es importante controlar todos los factores de riesgo.

Las barreras y presiones sociales pueden dificultar la toma de acción, ya que nos vemos bombardeadas con anuncios publicitarios que promocionan alimentos que no son saludables para el corazón, y de igual manera vamos a restaurantes y ordenamos platos de comidas abundantes. No podemos encontrar un lugar seguro por donde caminar diariamente.

Pues bien, a veces no es fácil. Ustedes tienen que hacer lo que puedan. No le hagan caso a esos anuncios y no coman todo lo que les sirvan en el plato y coma menos comidas rápidas altas en grasas. Caminen en el centro comercial, en el parque público cerca de su casa o por su barrio, o inscribáanse en el gimnasio YWCA de su localidad. Empiecen hoy mismo.

Tengan en mente que ustedes no tienen que hacer todos estos cambios a la vez. Dar pasos pequeños en la dirección correcta las llevará a tener un corazón saludable.

La buena noticia es que, sin importar su edad ni la cantidad de factores de riesgo que ustedes presenten, nunca es demasiado tarde para mejorar la salud de su corazón. Si hacen sólo dos cambios saludables: comer correctamente y realizar una actividad física, reducirán cinco de los factores de riesgo de la enfermedad del corazón.

Además, esto es algo que ustedes pueden hacer con su familia, con sus esposos, sus hijos y sus nietos. Como ya lo dije, la enfermedad del corazón empieza temprano, y entre más pronto ustedes puedan ayudar a los niños a seguir hábitos saludables, menos probabilidad habrá de que estén en riesgo de padecer de la enfermedad cardíaca.

### Diapositiva 15

	<b>Cómo disminuir el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Empiece hoy</li> <li>▪ Realice alguna actividad física, por lo menos 2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana. Dedique al menos 10 minutos de actividad a la vez.</li> <li>▪ Siga un plan de alimentación saludable             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bajo en grasas saturadas, grasas transaturadas y colesterol, y moderando la grasa total</li> <li>- Limite el consumo de sal y sodio</li> <li>- Incluya una lista de frutas, vegetales y granos integrales</li> <li>- Limite el consumo de bebidas alcohólicas</li> </ul> </li> </ul>	

### *[Muestre la diapositiva 15].*

Los siguientes pasos son clave para tener un estilo de vida saludable para su corazón. En un momento hablaremos sobre dónde pueden recibir ayuda para dar estos pasos.

Realicen alguna actividad física. Esto significa realizar por lo menos 2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana. Dedíquenle al menos 10 minutos de actividad a la vez.

Sigan un plan de alimentación saludable: mantengan una alimentación baja en grasas saturadas, grasas transaturadas y colesterol, y modere la cantidad de grasa total que consume. Incluyan bastantes frutas y verduras en su alimentación. Si tienen la presión arterial alta, reduzcan el consumo de sal y sodio, y si consumen bebidas alcohólicas, no tomen más de una bebida al día.

Usted puede encontrar recetas saludables en la página del NHLBI [http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp\\_recip.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/sp_recip.pdf). El manual ofrece 26 recetas latinas populares y fáciles de preparar. Todas estas recetas han sido creadas y probadas por hispanos, son más bajas en grasas y sodio que las recetas originales. Incluyen sustitutos de comida sanos y presenta información sobre los ingredientes utilizados.

### Diapositiva 16

	<b>Cómo disminuir el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mantenga un peso saludable           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procure mantener un equilibrio entre las calorías que consume y las que gasta con la actividad física</li> </ul> </li> <li>■ Deje de fumar</li> <li>■ Controle la diabetes</li> <li>■ Tome medicamentos, si se los recetan</li> </ul>	

### *[Muestre la diapositiva 16].*

Los dos primeros pasos: llevar una alimentación saludable y realizar actividad física, les ayudarán con otro paso, que es perder peso, si necesitan hacerlo, y mantener un peso saludable. Para mantener un peso saludable, procuren mantener un equilibrio entre las calorías que consumen y las que gastan con la actividad física.

Si fuman, hagan un esfuerzo por dejarlo. Ese es el favor más grande que le pueden hacer a su salud. Empiecen por escribir todas las razones por las cuales desean dejar de fumar y luego establezcan un plazo para dejar de hacerlo. Y no les dé pena contar con ayuda para dejar de fumar como el chicle de nicotina, el parche, el aerosol nasal o el consumo de medicamentos. Prémiense ustedes mismas (con algo que no sea comida) por los avances que logren.

Si tienen la enfermedad del corazón o presentan factores de riesgo de la misma, como la diabetes, y están tomando medicamentos recetados, tómenlos tal como se los recetaron.

Eso es todo. Básicamente, estamos hablando de llevar un estilo de vida sensato. Como dijo una mujer: “Es la realidad. Enfréntenla, persistan y sigan adelante. Ustedes pueden hacerlo”.

Si ustedes tienen la enfermedad cardíaca, y han tenido un ataque cardíaco, entonces se vuelve aún más importante que tomen pasos importantes.

Ningún procedimiento médico “curará” la enfermedad del corazón, pero tomar los pasos indicados mejorará su estado de salud, podrá evitar que le dé otro ataque cardíaco y hasta puede salvarle la vida.

### **Sobrevivir a un ataque cardíaco**

En ocasiones, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, ocurre un ataque cardíaco. ¿Qué significa para su salud tener un ataque cardíaco? ¿Cómo saben si están teniendo uno? ¿Qué deben hacer si están teniendo un ataque?

Déjenme responder primero a la última pregunta. El factor más importante para sobrevivir a un ataque cardíaco es recibir ayuda inmediatamente. Usted debe llamar al 9-1-1 en cuestión de minutos una vez empiecen los signos del inicio de un ataque cardíaco, 5 minutos máximo, para que puedan llegar rápidamente al hospital.

Esto debido a que los avances del tratamiento que les puede salvar la vida y reducir al mínimo los daños que sufra su corazón funcionan mejor si se realizan dentro de la primera hora en que ocurren los signos de advertencia.

*Diapositiva 17*

	<b>Signos de advertencia de un ataque cardíaco</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Malestar en el pecho           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por lo general en el centro del pecho</li> <li>- Dura más de unos cuantos minutos, o se va y regresa</li> <li>- Puede sentirse presión incómoda, sensación de opresión, de pesadez o dolor</li> </ul> </li> <li>■ Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo, como dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago</li> </ul>	

*Diapositiva 18*

	<b>Signos de advertencia de un ataque cardíaco</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dificultad para respirar, con o sin malestar en el pecho</li> <li>■ Otros síntomas, como sudor frío, náuseas o sensación de mareo</li> </ul>	

*[Muestre las diapositivas 17 y 18].*

Por lo general, las mujeres desconocen estos signos de advertencia. La mayoría de nosotras cree que un ataque cardíaco ocurrirá como se ve en las películas: un evento dramático en el cual un hombre, como siempre, repentinamente se agarra el pecho en agonía y cae al suelo.

La mayoría de las veces, esa no es la forma en que ocurre en la vida real. Muchos ataques cardíacos se inician lentamente como un dolor o malestar leve.

A continuación se presentan los signos principales de un ataque cardíaco, tanto para hombres como para mujeres:

- Malestar en el pecho, por lo general en el centro, que dura más de unos cuantos minutos o es intermitente. El malestar puede sentirse como una presión incómoda, sensación de opresión, de pesadez o dolor.
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo, como dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Dificultad para respirar, que puede ocurrir con o sin malestar en el pecho.
- Otros síntomas, como sudor frío, náuseas o sensación de mareo.

Entonces, si ustedes presentan uno de esos síntomas, ¿qué deben hacer?

*Diapositiva 19*

	<b>Para sobrevivir a un ataque cardíaco</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llame al 9-1-1 en cuestión de minutos, 5 minutos máximo</li> <li>▪ El personal médico de emergencia empezará el tratamiento de inmediato</li> <li>▪ No conduzca usted misma al hospital</li> <li>▪ La incertidumbre es normal, no se avergüence si es una falsa alarma</li> <li>▪ Planifique con anticipación</li> <li>▪ Conozca los signos de advertencia</li> </ul>	

*[Muestre la diapositiva 19].*

En caso de duda, háganse un examen. Llamen de inmediato al 9-1-1, en menos de 5 minutos. No esperen hasta tomar una aspirina. Si están teniendo un ataque cardíaco, el personal médico de emergencia les dará la aspirina.

Llamar al 9-1-1 acelera el tratamiento. Es como llevarles el hospital a la casa, y el personal médico de emergencia puede empezar a trabajar de inmediato para restablecer su flujo sanguíneo.

Ustedes pueden sentirse tentadas a conducir por sí mismas al hospital. ¡No lo hagan! ya que podrían desmayarse en el camino. Además, el personal que trabaja en el servicio de emergencia comenzará a atenderla en su viaje al hospital. Además los pacientes que llegan al hospital en una ambulancia tienen prioridad sobre otros pacientes.

Las mujeres en particular, tienen la tendencia a no buscar ayuda inmediatamente. A ellas les da miedo pasar vergüenza de que sea una falsa alarma o perturbar a sus familias. Créanme, su muerte los va a perturbar aún más. Y aún si resulta ser una falsa alarma, ustedes todavía necesitan que les examinen sus síntomas.

Otra forma de aumentar sus probabilidades de supervivencia es planear con anticipación. Aprendan cuáles son los signos de advertencia de un ataque cardíaco, hagan un plan de supervivencia y hablen con familiares y amigos para que ellos también estén enterados de cuáles son los signos de advertencia de un ataque cardíaco y lo que se debe hacer en caso de que ocurra.

*[Entregue/muestre el folleto “Plan de supervivencia a un ataque cardíaco” del apéndice C o dirija la atención de la audiencia a este documento si ya lo entregó al inicio como parte del paquete de materiales para esta sesión].*

Este es un plan práctico de supervivencia a un ataque cardíaco que les indica los signos de un ataque, les dice lo que deben hacer y les permite anotar información importante. Llénenlo y manténgalo en un lugar de fácil acceso para usted y para su familia. Si ustedes se preparan para lo peor, las cosas saldrán mejor.

*[Muestre la diapositiva 20].*

#### Diapositiva 20

	<b>Recursos para tener un corazón saludable</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre <a href="http://www.hearttruth.gov">www.hearttruth.gov</a></li> <li>▪ Oficina de Salud de la Mujer, DHHS, Centro Nacional de Información de Salud para las Mujeres <a href="http://www.womenshealth.gov">www.womenshealth.gov</a></li> <li>▪ WomenHeart: Coalición Nacional de Mujeres con Enfermedades del Corazón <a href="http://www.womenheart.org">www.womenheart.org</a></li> </ul>	

### Recursos de ayuda

Existen muchos recursos para ayudarles a tomar pasos contra la enfermedad del corazón. En esta presentación se mencionan algunos de ellos. Ya que existen muchos, no los vamos a cubrir todos el día de hoy. Les voy a mencionar algunos de ellos.

*[Entregue el folleto “Recursos para tener un corazón saludable” del apéndice C o dirija la atención de la audiencia a este documento si ya lo entregó al inicio como parte del paquete de materiales para esta sesión].*

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre tiene publicaciones en español, como hojas informativas y páginas web interactivas (en inglés), que tratan sobre muchos de los temas de los cuales hemos hablado hoy, por ejemplo la presión arterial alta y el sobrepeso.

También tiene un manual en inglés muy conocido llamado “The Healthy Heart Handbook for Women” (Manual para un corazón saludable en la mujer), que explica en qué consiste la enfermedad del corazón y cómo protegerse de ella.

Otras organizaciones, socias del programa *La verdad acerca del corazón*, también ofrecen información, recursos y programas de educación para mujeres.

### **Todo empieza con usted**

#### *Diapositiva 21*

	<b>Todo empieza con usted</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dé un paso a la vez</li> <li>▪ Reemplace los hábitos poco saludables por unos más saludables</li> <li>▪ Aliméntese por un corazón saludable</li> <li>▪ Recuerde que las calorías cuentan</li> <li>▪ Empiece a caminar: trate de hacerlo 10 minutos a la vez, y luego incremente el tiempo gradualmente hasta lograr por lo menos un total de 2 horas y 30 minutos por semana</li> </ul>	

#### ***[Muestre la diapositiva 21].***

Les hemos dado bastante información para asimilar, pero no se sientan agobiadas con ello. Siempre que se empieza algo nuevo, el esfuerzo puede parecer muy grande y complicado. Pero *La verdad acerca del corazón* tiene que empezar con ustedes. Yo les puedo dar información, pero sólo ustedes pueden hacer los cambios en su vida. Tengan en cuenta que tomar acción ahora puede significar muchos años de vida saludable. Háganlo por ustedes y por sus seres queridos, y con la ayuda de ellos también.

Entonces, ¿cómo se empieza? A continuación les daré algunos consejos sobre cómo empezar, y mencionaré también algunas ideas sobre cómo perseverar en el empeño, ya que generalmente esta es la parte más difícil.

¿Cómo pueden empezar hoy mismo?

***[Entregue el folleto “Factores de riesgo de la enfermedad del corazón que usted puede controlar” del apéndice C o dirija la atención de la audiencia a este documento si ya lo entregó al inicio como parte del paquete de materiales para esta sesión].***

Un buen lugar para empezar es utilizar este material que resume los factores de riesgo de la enfermedad del corazón y muestra los pasos que ustedes pueden dar para reducir el riesgo. El truco es hacer los cambios uno a la vez. Reemplacen algunos hábitos poco saludables por unos más saludables; siéntanse cómodas con cada paso que hayan dado; y luego empiecen con el siguiente. Muy pronto, se preguntarán por qué no hicieron estos cambios mucho antes.

Den el primer paso alimentándose bien con el fin de tener un corazón saludable. Traten de reducir el consumo de grasas saturadas, puesto que estas aumentan su nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa en su alimentación. Las grasas saturadas se encuentran mayormente en la comida proveniente de animales, como los cortes de carnes con mucha grasa, pollo con piel, y productos de leche entera. Los aceites tropicales como el de coco y el aceite de palmera (conocido en inglés como aceite de “palm kernel”), también son ricos en grasas saturadas. La mayoría de los otros aceites vegetales son bajos en grasas saturadas. La mejor manera de reducir su nivel de colesterol es seleccionando comidas bajas en grasas saturadas.

Esta es otra sugerencia: la grasa tiene muchas calorías, así que consuman menos grasa para reducir las calorías, y de esa manera perder peso. Pero no consuman menos grasa y más comida. Las calorías todavía cuentan, aún si lo que están comiendo es un brownie con bajo contenido de grasa.

Otra recomendación es dar un paso adelante y establecer una rutina para caminar con regularidad. Traten de caminar rápido durante 10 minutos al día. Luego, cada semana, aumenten el tiempo que caminan hasta llegar a por lo menos 2 horas y 30 minutos de actividad física aeróbica moderada por semana.

Les sorprenderá saber que, de acuerdo con un estudio, las personas se benefician así sea con cambios pequeños en su rutina.

Por lo tanto, caminen un poco más cuando vayan al trabajo, usen más las escaleras o caminen después de cenar. Hasta puede comenzar a tomar clases de salsa o aeróbicos, son divertidas y les hará hacer ejercicio.

### Diapositiva 22

	<b>Cómo mantenerse en la lucha</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vea los cambios como un nuevo estilo de vida, no como soluciones rápidas</li> <li>▪ Establezca metas realistas</li> <li>▪ Intégrese con varias amigas</li> <li>▪ No se preocupe si comete un desliz</li> <li>▪ Premie sus logros</li> <li>▪ Sea su defensora principal, haga preguntas y busque información</li> </ul>	

### *[Muestre la diapositiva 22].*

Entonces, una vez que han empezado, ¿cómo mantienen el ritmo?

En primer lugar, como ya dije, no traten de transformar su vida en un sólo día. Si tratan de hacer mucho a la vez, es probable que se sientan agobiadas y desistan en su empeño. La idea es hacer cambios que permanecerán con ustedes por el resto de sus vidas.

Establezcan metas realistas. Asegúrense de que cada cambio se pueda hacer sin la necesidad de un esfuerzo sobrehumano. Por ejemplo, si están incrementando su nivel de actividad física corriendo, no corran 10 millas en el primer día de ejercicio.

Busquen el apoyo de una amiga. Convenzan a sus familiares o amigas para que hagan los cambios con ustedes. Caminen juntas o compartan recetas.

No sean tan exigentes con ustedes mismas si a veces no cumplen con todos los objetivos. Si por un período de tiempo empiezan de nuevo a consumir alimentos con alto contenido de grasa, no se castiguen ni desistan en su intento. Todo el mundo comete errores. Lo que hagan después es lo que cuenta. Vuelvan otra vez a ajustarse a su nueva rutina.

Prémiense ustedes mismas. Cambiar los hábitos es difícil, así que disfruten de cada éxito que obtengan. Pero sean cuidadosas: no celebren comiéndose un pastel. En lugar de ello, vayan a ver una película. Es importante celebrar cada uno de los logros que obtengan.

Y por último, y esto es muy importante en cuanto a la salud se refiere, ustedes son las principales voceras y defensoras de su salud.

No pueden dejar que otras personas, ni siquiera su médico, tomen decisiones de salud por ustedes. Digan lo que piensan, pidan que les hagan los exámenes médicos, hagan preguntas, asegúrense de entender cada tema y las instrucciones que les dan y busquen información; hay mucha información disponible.

### Diapositiva 23



### [Muestre la diapositiva 23].

Así que esta es *La verdad acerca del corazón*. El riesgo que corren las mujeres de padecer de la enfermedad del corazón es grave, y depende de ustedes tomar acciones para proteger su corazón. Las felicito por dar el primer paso. Ahora es cuestión de mantenerse en este camino hacia la buena salud del corazón.

Tenemos tiempo para algunas preguntas. Si no tengo las respuestas, trataré de orientarlas en la dirección correcta donde puedan encontrar más información.

Gracias de nuevo por venir.

## VOLANTE O BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN

# La verdad acerca del corazón para la mujer

Lo que aprenda en 1 hora podría salvarle la vida.

Sesión de información de salud gratuita sobre *La verdad acerca del corazón: La enfermedad del corazón en las mujeres*.

---

LA ENFERMEDAD DEL  
CORAZÓN ES LA CAUSA  
NÚMERO UNO DE MUERTE  
ENTRE LAS MUJERES EN  
LOS ESTADOS UNIDOS.

---

Conozca *La verdad acerca del corazón* en las mujeres. Infórmese, conozca su riesgo y móvase a tomar acción.

Toda mujer necesita esta información. Dé el primer paso para proteger su corazón. Asista a esta sesión.

El programa *La verdad acerca del corazón* es patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, parte de los Institutos

Nacionales de la Salud, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), en asociación con las siguientes organizaciones: Oficina de Salud de la Mujer, HHS; WomenHeart: Coalición Nacional de Mujeres con Enfermedades del Corazón; y otras entidades comprometidas con la salud y el bienestar de las mujeres.

*[INFORMACIÓN LOCAL — Fecha, hora, lugar, información para confirmar la asistencia].*

## CORREO ELECTRÓNICO DE PROMOCIÓN DE LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN

*[ESPACIO PARA EL TÍTULO]*

Conozca *La verdad acerca del corazón: La enfermedad del corazón en las mujeres*

*[MENSAJE DEL CORREO ELECTRÓNICO]*

***La verdad acerca del corazón: La enfermedad del corazón en las mujeres***

*Por favor acompañenos a una sesión gratuita de información de salud de 1 hora de duración sobre la enfermedad del corazón en las mujeres, que tendrá lugar el [fecha] en [lugar].*

**La enfermedad del corazón es la causa número uno de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos.** A pesar de esto, muchas mujeres desconocen que la enfermedad del corazón es su principal amenaza contra la salud del corazón.

**Esta sesión de 1 hora puede salvarle la vida,** pues le da información sobre la enfermedad del corazón, le explica los riesgos y lo que significan para usted, anima el diálogo con su médico y la motiva para que disminuya así su riesgo.

**No se la pierda.** Toda mujer necesita esta información. Invite a familiares y amigas para que asistan con usted.

**Confirme su asistencia respondiendo a este correo electrónico** o llame al *[NÚMERO TELEFÓNICO]*. Esperamos verla.

El programa *La verdad acerca del corazón* es patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, parte de los Institutos Nacionales de la Salud, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) en asociación con las siguientes organizaciones: Oficina de Salud de la Mujer, HHS; WomenHeart: Coalición Nacional de Mujeres con Enfermedades del Corazón; y otras entidades comprometidas con la salud y el bienestar de las mujeres.

## CALENDARIO DE EVENTOS DE LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN

*La verdad acerca del corazón:* La enfermedad del corazón en las mujeres. La enfermedad del corazón es la causa número uno de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos. Conozca más sobre este tema. Asista a esta sesión gratuita de información de salud de 1 hora de duración, sobre la enfermedad del corazón, los factores de riesgo para las mujeres y los pasos que hay que seguir para tener un corazón saludable. **[INFORMACIÓN LOCAL — Fecha, hora, lugar, información para confirmar la asistencia].**

## ANUNCIO DE RADIO SOBRE LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN

### :60 Guión para el locutor

**LOCUTOR:** ¿Sabía usted que la enfermedad del corazón es la causa principal de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos? La enfermedad del corazón no es solamente una enfermedad de los hombres. Son muchas las mujeres que no toman este riesgo seriamente ni de forma personal hasta que es demasiado tarde. Una de cada cuatro mujeres muere a causa de una enfermedad cardíaca. La enfermedad del corazón puede causar discapacidades y afectar su vida. Toda mujer necesita asistir a *La verdad acerca del corazón* para la mujer...una sesión gratuita de salud de 1 hora de duración, sobre la enfermedad del corazón en las mujeres.

Durante la presentación *La verdad acerca del corazón* para la mujer usted aprenderá sobre los factores de riesgo de la enfermedad del corazón...Como la presión arterial alta, fumar y la falta de actividad física...por mencionar algunos ejemplos. Y aprenderá lo que debe hacer para mejorar la salud de su corazón.

Conozca *La verdad acerca del corazón* el **[FECHA Y HORA]** en **[LUGAR]**. Llame al **[NÚMERO TELEFÓNICO]** para obtener más información. Infórmese. Es gratis y podría salvarle la vida.

*La verdad acerca del corazón* es presentada por **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN LOCAL]**.

*La verdad acerca del corazón* es un programa nacional de toma de conciencia patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, parte de los Institutos Nacionales de la Salud, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

### :30 Guión para el locutor

**LOCUTOR:** ¿Sabía usted que la enfermedad del corazón es la causa principal de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos? Son muchas las mujeres que no toman este riesgo seriamente ni de forma personal...hasta que es demasiado tarde. Toda mujer necesita escuchar *La verdad acerca del corazón*...una sesión gratuita de salud, de 1 hora de duración, sobre las mujeres y la enfermedad del corazón.

Conozca *La verdad acerca del corazón* el **[FECHA Y HORA]** en **[LUGAR]**. Llame al **[NÚMERO TELEFÓNICO]** para obtener más información. Infórmese. Es gratis y podría salvarle la vida.

*La verdad acerca del corazón* es presentada por **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN LOCAL]**.

*La verdad acerca del corazón* es un programa nacional de toma de conciencia patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, parte de los Institutos Nacionales de la Salud, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.



# Bienvenidas



National Heart, Lung,  
and Blood Institute



# Un programa nacional

- La meta es ayudar a las mujeres a entender su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón y a tomar acción
- En especial se desea alcanzar a las mujeres de 40 a 60 años de edad
- El Vestido Rojo es el símbolo nacional de la toma de conciencia sobre la enfermedad del corazón en las mujeres
- Cuenta con asociaciones de muchos grupos



# La sesión de hoy tratará los siguientes temas

- Por qué las mujeres necesitan saber sobre la enfermedad del corazón
- Qué es la enfermedad del corazón
- Factores de riesgo
- Cómo hablar con su médico
- Tomar acción
- Sobrevivir a un ataque cardíaco
- Realizar cambios para la buena salud del corazón
- Recursos



## ***La verdad acerca del corazón***

- La enfermedad del corazón es la principal causa de muerte para todas las mujeres en los Estados Unidos y es la segunda causa de muerte entre las mujeres hispanas
- La enfermedad del corazón provoca la muerte de 1 de cada 4 mujeres estadounidenses
- La enfermedad del corazón puede causarle un daño permanente a su corazón y por lo tanto, a su vida

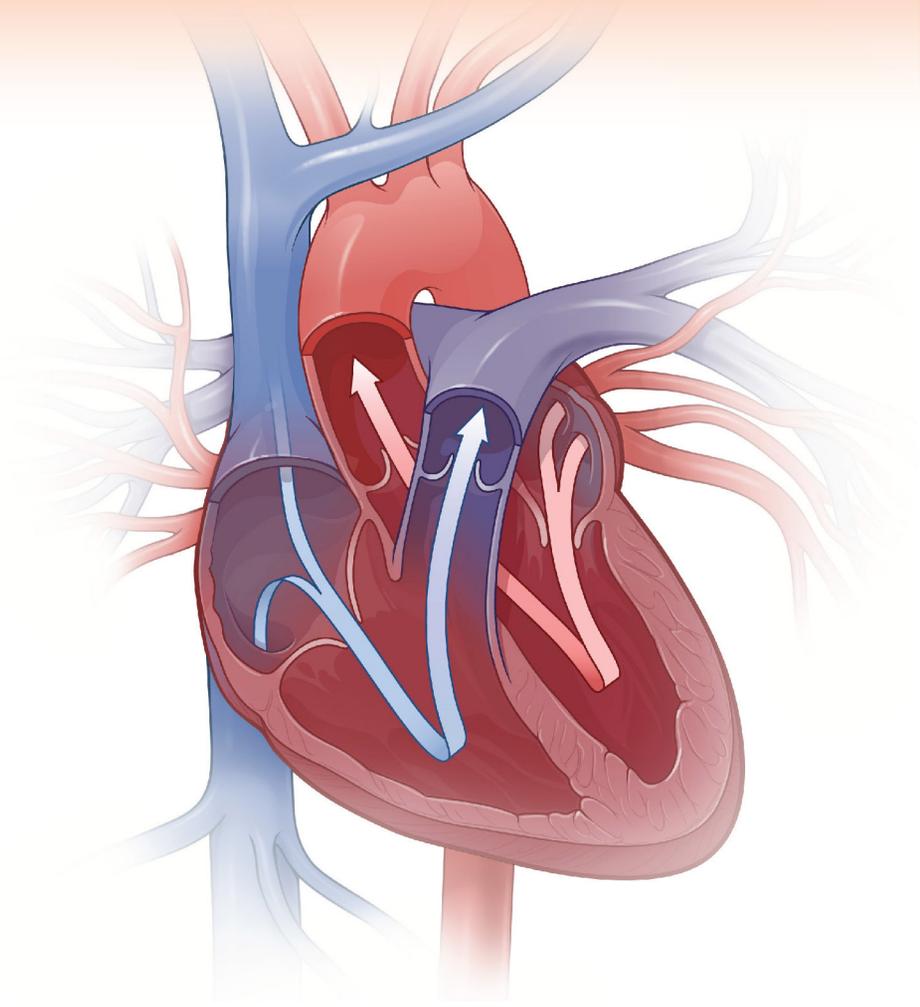


# ***La verdad acerca del corazón***

- La enfermedad del corazón es un problema al que hay que prestarle atención “ahora”
- “Más adelante” puede ser demasiado tarde



# El corazón

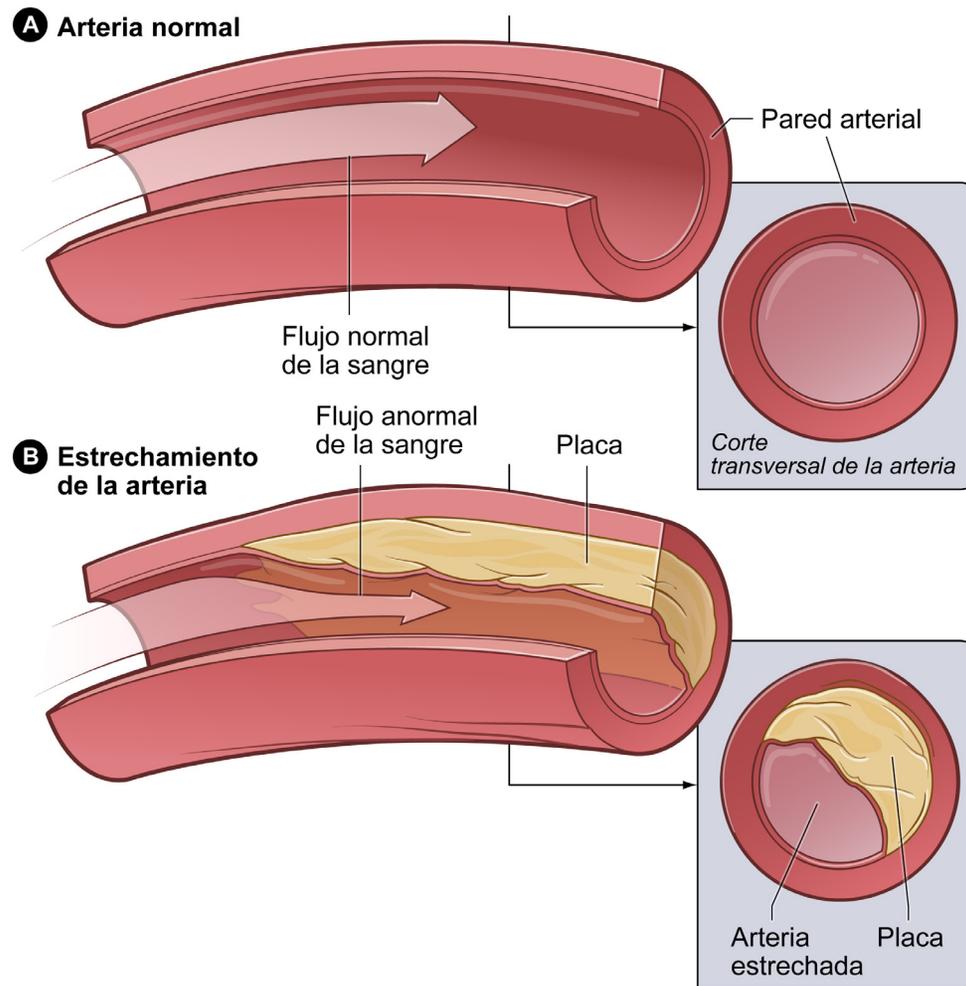




# ¿Qué es la enfermedad del corazón?

- Hay varios tipos, pero este programa se enfoca en la más común – la “enfermedad coronaria” (“coronary heart disease” o CHD en inglés)
- El corazón no recibe suficiente sangre rica en nutrientes
- La enfermedad coronaria se desarrolla durante el curso de muchos años
- Ateroesclerosis: las arterias se endurecen debido a la presencia de placa – colesterol, grasa y otras sustancias que se acumulan en las paredes arteriales
- La placa se puede romper y causar un coágulo de sangre
- El coágulo de sangre puede bloquear en parte o completamente el flujo de sangre y causar una angina o ataque cardíaco

# Ateroesclerosis





# No hay una solución rápida

- Los procedimientos médicos pueden reabrir una arteria bloqueada
- Pero la cirugía o procedimientos médicos, como cirugía de derivación cardíaca y angioplastia, no arreglan un corazón lesionado
- La enfermedad coronaria empeora si no se trata, y puede resultar en discapacidad o muerte



## Buenas noticias

- La enfermedad del corazón se puede prevenir o controlar
- El tratamiento incluye cambios en el estilo de vida y, si es necesario, la toma de medicamentos
- Llevando un estilo de vida saludable, las mujeres pueden disminuir su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón



# ¿Por qué a mí?, ¿por qué ahora?

- El riesgo aumenta entre los 40 y 60 años de edad
  - Los niveles de estrógeno disminuyen durante la menopausia
- Factores de riesgo
  - Fumar
  - Presión arterial alta
  - Colesterol alto en la sangre
  - Sobrepeso/obesidad
  - Falta de actividad física
  - Diabetes/prediabetes
  - No comer saludablemente
  - Antecedentes familiares de la enfermedad cardíaca a una edad temprana
- Edad (55 en adelante para las mujeres)
- Historia de preeclampsia durante el embarazo



# Factores de riesgo de la enfermedad del corazón

- Multiplican sus efectos
- Las mismas medidas para cambiar el estilo de vida también previenen o controlan muchos de los factores de riesgo
- El 84 por ciento de las mujeres hispanas de mediana edad tiene sobrepeso o es obesa y el 14 por ciento ha sido diagnosticada con diabetes



## Tenga una charla sincera

- Pregúntele a su médico cuál es su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón
- Escriba una lista de preguntas antes de su visita
- Escriba lo que el médico diga
- Infórmele a su médico cuáles son sus hábitos de vida, por ejemplo, si fuma o no hace actividad física



# Pruebas clave para determinar el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón

- Presión arterial
- Colesterol en la sangre
- Prueba de glucosa en plasma en ayunas (prueba de diabetes)
- Índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) y circunferencia de la cintura
- Electrocardiograma
- Prueba de esfuerzo



# Por qué las mujeres no toman pasos contra la enfermedad del corazón

- No ponen su salud como prioridad número uno
- Piensan que no tienen la edad suficiente para estar en riesgo
- Sienten que están muy ocupadas para hacer cambios en sus vidas
- Ya sienten mucha tensión
- Están cansadas



# Cómo disminuir el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón

- Empiece hoy
- Realice alguna actividad física, por lo menos 2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana. Dedique al menos 10 minutos de actividad a la vez.
- Siga un plan de alimentación saludable
  - Bajo en grasas saturadas, grasas transaturadas y colesterol, y moderando la grasa total
  - Limite el consumo de sal y sodio
  - Incluya una lista de frutas, vegetales y granos integrales
  - Limite el consumo de bebidas alcohólicas



# Cómo disminuir el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón

- Mantenga un peso saludable
  - Procure mantener un equilibrio entre las calorías que consume y las que gasta con la actividad física
- Deje de fumar
- Controle la diabetes
- Tome medicamentos, si se los recetan



# Signos de advertencia de un ataque cardíaco

- Malestar en el pecho
  - Por lo general en el centro del pecho
  - Dura más de unos cuantos minutos, o se va y regresa
  - Puede sentirse presión incómoda, sensación de opresión, de pesadez o dolor
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo, como dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago



# Signos de advertencia de un ataque cardíaco

- Dificultad para respirar, con o sin malestar en el pecho
- Otros síntomas, como sudor frío, náuseas o sensación de mareo



# Para sobrevivir a un ataque cardíaco

- Llame al 9-1-1 en cuestión de minutos, 5 minutos máximo
- El personal médico de emergencia empezará el tratamiento de inmediato
- No conduzca usted misma al hospital
- La incertidumbre es normal, no se avergüence si es una falsa alarma
- Planifique con anticipación
- Conozca los signos de advertencia



## Recursos para tener un corazón saludable

- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre  
**[www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov)**
- Oficina de Salud de la Mujer, DHHS,  
Centro Nacional de Información de Salud  
para las Mujeres  
**[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)**
- WomenHeart: Coalición Nacional de Mujeres con  
Enfermedades del Corazón  
**[www.womenheart.org](http://www.womenheart.org)**



# Todo empieza con usted

- Dé un paso a la vez
- Reemplace los hábitos poco saludables por unos más saludables
- Aliméntese por un corazón saludable
- Recuerde que las calorías cuentan
- Empiece a caminar: trate de hacerlo 10 minutos a la vez, y luego incremente el tiempo gradualmente hasta lograr por lo menos un total de 2 horas y 30 minutos por semana



# Cómo mantenerse en la lucha

- Vea los cambios como un nuevo estilo de vida, no como soluciones rápidas
- Establezca metas realistas
- Intégrese con varias amigas
- No se preocupe si comete un desliz
- Premie sus logros
- Sea su defensora principal, haga preguntas y busque información



# ***La verdad acerca del corazón***

- Depende de usted proteger la salud de su corazón:  
¡empiece hoy!

*The Heart Truth* y su logotipo, así como el *Red Dress* y *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).

### ¿CUÁL ES SU RIESGO?

A continuación se encuentra un breve cuestionario para determinar su posible riesgo de tener un ataque cardíaco.

Sí No

- ¿Usted fuma?
- ¿Es su presión arterial de 140/90 mmHg o más? o ¿le ha dicho su médico que su presión arterial es muy alta?
- ¿Le ha dicho el médico que su nivel de colesterol total es de 200 mg/dL o más, o que su HDL (colesterol bueno) es menor de 40 mg/dL?
- ¿Ha tenido su padre o un hermano un ataque cardíaco antes de los 55 años de edad? o ¿ha tenido su madre o una hermana un ataque cardíaco antes de los 65 años?
- ¿Tiene diabetes?, ¿su glucosa en la sangre en ayunas es de 126 mg/dL o más alta? o ¿necesita medicamentos para controlar su nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Tiene más de 55 años?
- ¿Es su índice de masa corporal (BMI en inglés) de 25 o más?
- ¿Hace menos de 30 minutos de actividad física casi todos los días?
- ¿Le ha dicho el médico que tiene angina de pecho (dolores de pecho)? o ¿ha tenido un ataque cardíaco?

### ¿Está usted en riesgo?

Si usted respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas, tiene un mayor riesgo de tener un ataque cardíaco.



The Heart Truth y su logotipo, así como el Red Dress y 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).

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL

A continuación se encuentra una tabla para hombres y mujeres que muestra el índice de masa corporal (BMI) para varios tipos de peso y estatura.\*

#### ÍNDICE DE MASA CORPORAL

	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ESTATURA	4'10"	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148
	5'0"	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158
	5'1"	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164
	5'3"	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175
	5'5"	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186
	5'7"	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198
	5'9"	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209
	5'11"	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222
	6'1"	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235
	6'3"	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248

\* El peso se mide con la ropa interior puesta, pero sin zapatos.

### ¿Qué quiere decir su BMI?

**Peso normal:** BMI = entre 18.5 y 24.9

¡Muy bien! Trate de no aumentar de peso.

**Sobrepeso:** BMI = entre 25 y 29.9

No aumente de peso, especialmente si la medida de la circunferencia de su cintura es alta. Usted necesita perder peso si tiene dos o más factores de riesgo de la enfermedad cardíaca y tiene sobrepeso, o si la medida de la circunferencia de su cintura es más de 35 pulgadas, en el caso de las mujeres.

**Obesidad:** BMI = 30 o mayor.

Usted necesita perder peso. Pierda peso lentamente, cerca de 1/2 a 2 libras por semana. Consulte al médico o al nutricionista, si necesita ayuda.

Otra forma de saber cuál es su índice de masa corporal es usar este método de tres pasos: Multiplique su peso en libras (en ropa interior pero sin zapatos) por 703; divida la respuesta por su estatura en pulgadas; luego divida de nuevo esa respuesta por su estatura en pulgadas.

Fuente: Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults; Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, en cooperación con el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, Institutos Nacionales de la Salud; Publicación de los NIH No. 98-4083; Septiembre de 1998. (Disponible en inglés únicamente)

**PREGUNTAS PARA SU MÉDICO**

1. ¿Cuál es mi riesgo de padecer de la enfermedad del corazón?
2. ¿Cuál es mi presión arterial, qué significa para mí y qué necesito hacer al respecto?
3. ¿Cuáles son mis niveles de colesterol: colesterol total, LDL o “malo”, HDL o “bueno” y triglicéridos?, ¿qué significan para mí y qué necesito hacer al respecto?
4. ¿Cuál es mi índice de masa corporal y la medida de la circunferencia de mi cintura? y de acuerdo a éstos, ¿debo perder peso por el bien de mi salud?
5. ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre? y ¿estoy en riesgo de padecer de la diabetes?
6. ¿Qué otras pruebas adicionales debo hacerme para saber si padezco de la enfermedad del corazón? ¿Cada cuánto tiempo debo volver para hacerme chequeos del corazón?
7. ¿Qué puede hacer usted para ayudarme a dejar de fumar?
8. ¿Cuánta actividad física necesito realizar para proteger mi corazón?
9. ¿Qué plan de alimentación saludable para el corazón necesito seguir? ¿Debo consultar a un dietista certificado o un nutricionista calificado para aprender más sobre una alimentación saludable?
10. ¿Cómo puedo saber si estoy teniendo un ataque al corazón?



**PLAN DE SUPERVIVENCIA A UN ATAQUE CARDÍACO**

**Actúe a tiempo frente a los signos de un ataque cardíaco**

Entérese cuáles son los signos de advertencia y los pasos que debe seguir en caso de un ataque cardíaco. Usted puede salvar una vida, posiblemente la suya.

**Signos de advertencia de un ataque cardíaco**

- **Malestar en el pecho.** Presión incómoda, sensación de opresión, de pesadez o dolor en el centro del pecho, que dura más de unos cuantos minutos o que es intermitente.
- **Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Se puede sentir en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Dificultad para respirar.** Puede ocurrir con o sin malestar en el pecho.
- **Otros signos.** Se puede presentar una sensación de sudor frío, náusea o mareo.

**Actuar rápidamente salva vidas**

Si usted o alguien con quien usted se encuentra en ese momento empieza a tener malestar en el pecho, en especial si presenta uno o más de los síntomas de un ataque cardíaco mencionados anteriormente, llame de inmediato al 9-1-1. No espere más de 5 minutos para llamar.

Si es usted quien está teniendo los síntomas, y no puede llamar al 9-1-1, pídale a alguien que la lleve al hospital de inmediato. Nunca conduzca por su cuenta, a menos que no tenga absolutamente ninguna otra opción.

**Información para compartir con el personal de emergencia o del hospital**

**Medicamentos que está tomando:**

---



---



---



---

**Medicamentos a los cuales es alérgica:**

---



---



---



---

**Si los síntomas desaparecen por completo en menos de 5 minutos, usted todavía debe llamar a su proveedor de cuidados médicos.**

Teléfono durante horas de oficina:

---

Teléfono después de horas de oficina:

---

**Nombre de la persona a la cual quisiera que contactaran en caso de que usted tenga que ir al hospital:**

Nombre:

---

Teléfono de la casa:

---

Teléfono del trabajo:

---



*The Heart Truth* y su logotipo, así como el *Red Dress* y *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).

## RECURSOS PARA TENER UN CORAZÓN SALUDABLE

Para obtener más información sobre los factores de riesgo de la enfermedad del corazón y cómo tomar acción para tener un corazón saludable, comuníquese con las organizaciones de la lista a continuación.

### **National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)**

*Health Information Center  
(Centro de Información de Salud)*

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: (301) 592-8573

TTY: (240) 629-3255

Fax: (301) 592-8563

Correo electrónico: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

Sitio web: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov) (en inglés)

El NHLBI tiene un sitio web en inglés en la dirección [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov). En estas páginas web se encuentra información y publicaciones descargables para profesionales de la salud, pacientes y el público. Las páginas web interactivas ofrecen cuestionarios de auto evaluación, planes alimenticios en línea, una calculadora del índice de masa corporal, consejos para tener un estilo de vida y un corazón saludable, y más.

La lista de enfermedades y afecciones del NHLBI que se encuentra en <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/alfabetico/> contiene artículos fáciles de entender sobre una gran variedad de enfermedades: del corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos y los trastornos del sueño, así como

procedimientos y pruebas diagnósticas comunes.

Algunos temas en español incluyen: angina, ataques cardíacos, presión arterial alta, enfermedad coronaria, sobrepeso y obesidad. En esta página <http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/cholesterol.pdf> se puede encontrar el manual titulado *Corazones sanos, Hogares saludables* que presenta información importante de una manera popular y clara para latinos sobre un factor de riesgo específico de la enfermedad del corazón. NHLBI también ofrece el manual llamado *Platillos latinos sabrosos y saludables* que ofrece 26 recetas populares latinas. El manual se puede encontrar en la página [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm).

Las páginas web del programa *La verdad acerca del corazón* se pueden encontrar en <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/index.htm>. Estas páginas ofrecen acceso a todos los materiales del programa, incluidos el Broche del Vestido Rojo; paquetes de información; registro de actividades; e información más detallada sobre los factores de riesgo de la enfermedad del corazón, e incluyen datos sobre cómo evaluar su riesgo personal y tomar acción contra esta enfermedad. Los materiales en español incluyen: hojas informativas sobre el programa, factores de riesgo, y preguntas para hacerle a su médico. Los materiales en español se pueden encontrar en la página: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/espanol/materials-spanish.htm>



## RECURSOS PARA TENER UN CORAZÓN SALUDABLE

*(Continuación)*

**WomenHeart: the National Coalition for Women with Heart Disease (Corazón de la Mujer: Coalición Nacional de Mujeres con Enfermedades del Corazón)**

818 18th Street, NW, Suite 730

Washington, DC 20006

Teléfono: (202) 728-7199

Sitio web: [www.womenheart.org](http://www.womenheart.org)

Fundada por mujeres con la enfermedad del corazón, la organización WomenHeart proporciona a las mujeres información sobre los riesgos de la enfermedad del corazón, la prevención y el incremento de las habilidades para la supervivencia. La coalición tiene redes de base comunitaria en casi 40 comunidades en todos los Estados Unidos que brindan una variedad de servicios a mujeres sobrevivientes de la enfermedad del corazón.

**Office on Women's Health (Oficina de Salud de la Mujer)  
U.S. Department of Health and Human Services  
(Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)**

200 Independence Avenue, SW, Room 730B

Washington, DC 20201

Teléfono: (800) 994-WOMAN; (800) 994-9662

Sitio web: [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

¡Ayúdese usted misma para tener una mejor salud! Es más fácil de lo que piensa. A través del Centro Nacional de Información de Salud para las Mujeres (National Women's Health Information Center o NWHIC) puede obtener información de salud gratuita y confiable sobre más de 800 temas. Ahí puede encontrar publicaciones y recursos fidedignos

sobre la enfermedad del corazón, la diabetes, la nutrición y la actividad física, los trastornos de la alimentación y mucho más. Visite [www.womenshealth.gov/ForYourHeart](http://www.womenshealth.gov/ForYourHeart) para llenar un perfil de su salud y estilo de vida, y así tendrá acceso a una serie de artículos con la información más actualizada sobre el ejercicio, la nutrición, el fumar, la diabetes, el colesterol, la presión arterial alta y otros factores que la afectan a usted y su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón. Toda esta información está adaptada a sus necesidades.

**American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)**

National Center

7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231

Teléfono: (888) MY-HEART (694-3278)

Sitio web: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

La Asociación Americana del Corazón busca reducir las discapacidades y muertes causadas por la enfermedad del corazón y los accidentes cerebrovasculares a través de la promoción de información relacionada con estos temas. A través de la campaña nacional dirigida a las mujeres, Vístase de Rojo por las Mujeres (Go Red for Women), las mujeres pueden tener acceso a herramientas educativas y programas gratuitos que les ayuden a reducir su riesgo. Para conocer más sobre la prevención y el tratamiento de la enfermedad del corazón y los accidentes cerebrovasculares, y la campaña Vístase de Rojo por las Mujeres, comuníquese con la Asociación Americana del Corazón.



*The Heart Truth* y su logotipo, así como el *Red Dress* y *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).

**FACTORES DE RIESGO DE LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN QUE USTED PUEDE CONTROLAR**

Factores de riesgo	Datos que usted debe saber	Tome estas medidas para prevenir la enfermedad del corazón
<p><b>Hipertensión arterial</b> A la presión arterial alta (hipertensión) se le llama el “asesino silencioso”.</p>	<p>Quando su presión arterial es alta, su corazón trabaja mucho más de lo que debiera para llevar la sangre a todas las partes de su cuerpo. Si no recibe tratamiento, la presión arterial alta puede causar accidentes cerebrovasculares, un ataque cardíaco, problemas de los ojos y los riñones, y ocasionar la muerte.</p> <p>Conozca cuáles son sus niveles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Normal: menor que 120/80 mmHg</li> <li>■ Prehipertensión: 120–139/80-89 mmHg</li> <li>■ Presión arterial alta: 140/90 mmHg o más (con base en la lectura de los niveles durante dos diferentes visitas al médico)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pida que un médico le tome la presión arterial.</li> <li>■ Propóngase mantener un peso saludable.</li> <li>■ Realice actividades físicas.</li> <li>■ Siga un plan de alimentación saludable, que incluya el consumo de alimentos bajos en sal y sodio.</li> <li>■ Limite el consumo de bebidas alcohólicas.</li> <li>■ Tome los medicamentos, si se los recetan.</li> </ul>
<p><b>Colesterol alto en la sangre</b> La presencia de colesterol en sus arterias es como cuando una tubería está oxidada. Cuando hay mucho colesterol en la sangre, las arterias se obstruyen, lo cual resulta en la enfermedad del corazón.</p>	<p>Colesterol total:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ideal: menor que 200 mg/dL</li> <li>■ En el límite superior: entre 200 y 239 mg/dL</li> <li>■ Alto: 240 mg/dL o más</li> </ul> <p>Si usted tiene 20 años de edad o más, pida que le revisen cada 5 años el colesterol en la sangre a través de una prueba llamada “perfil lipoproteico”, o más frecuentemente si el nivel es alto. Si el nivel de colesterol es alto, pregúntele al médico cómo disminuirlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pida que le revisen el colesterol en la sangre.</li> <li>■ Aprenda lo que quieren decir sus resultados.</li> <li>■ Siga un plan de alimentación bajo en grasas saturadas y colesterol.</li> <li>■ Realice actividades físicas.</li> <li>■ Propóngase mantener un peso saludable.</li> <li>■ Tome los medicamentos, si se los recetan.</li> </ul>
<p><b>Fumar</b> Quando fuma, usted pone su salud y la salud de su familia en riesgo.</p>	<p>Fumar cigarrillos es adictivo. Afecta su corazón y sus pulmones y puede aumentar en gran medida su riesgo de tener un ataque cardíaco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Deje de fumar de inmediato o deje de hacerlo en forma gradual.</li> <li>■ Si al primer intento no puede lograrlo, siga intentándolo.</li> <li>■ Si no fuma, no empiece a hacerlo.</li> </ul>
<p><b>Sobrepeso</b> El sobrepeso ocurre cuando se acumula grasa adicional en su cuerpo.</p>	<p>El exceso de peso aumenta su riesgo de un ataque cardíaco y de tener presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y diabetes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mantenga un peso saludable. Trate de no aumentar de peso.</li> <li>■ Si usted tiene sobrepeso, trate de perder peso de forma lenta. Pierda de 1/2 a 2 libras a la semana.</li> </ul>
<p><b>Diabetes</b> Quando el nivel de azúcar en la sangre es alto, su cuerpo no puede usar los alimentos que usted consume para producir energía.</p>	<p>La diabetes es grave; usted puede tener diabetes y no saberlo. Puede causar ataques cardíacos, ceguera, amputaciones y la enfermedad renal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Averigüe si usted tiene diabetes. Pídale al médico que revise el nivel de azúcar en su sangre.</li> </ul>
<p><b>Falta de actividad física</b> Tener un estilo de vida sedentario puede aumentar sus probabilidades de padecer de la enfermedad del corazón y quitarle años a su vida.</p>	<p>La falta de actividad física aumenta su riesgo de la presión arterial alta, colesterol alto y diabetes. Realice actividad aeróbica de intensidad moderada por lo menos 2 horas y 30 minutos por semana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realice actividad física. Por lo menos 2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana. Dedique al menos 10 minutos de actividad a la vez.</li> </ul>



## RECURSOS PARA EL PRESENTADOR EN RELACIÓN CON LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

### ¿El estrés puede causar la enfermedad del corazón?

Parece haber una fuerte conexión entre el estrés y la enfermedad del corazón. Por ejemplo, muchas mujeres dicen que un incidente emocionalmente difícil antecedió al ataque cardíaco que sufrieron. También hay evidencia de que aquellos que se ven fácilmente afectados emocionalmente tienen más probabilidad de tener endurecimiento de las arterias. Además, ciertas formas comunes en que las mujeres enfrentan el estrés, como comer en exceso, beber mucho alcohol y fumar, son malas para su corazón.

La adopción de buenos hábitos de vida y una actitud positiva parecen ayudar a prevenir y controlar la enfermedad cardíaca, al igual que ayuda que las mujeres sean menos vulnerables a contraerlas y a sufrir ataques cardíacos. Por ejemplo, la actividad física regular alivia el estrés y reduce el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón. También, las relaciones de apoyo de un cónyuge, de un grupo de apoyo o de una organización religiosa, parecen mejorar la capacidad de las mujeres para sobrellevar este tipo de enfermedades.

Para aliviar el estrés, se sugiere que dedique tiempo a reflexionar sobre su vida, organice sus prioridades y le dé un nuevo significado a su vida. Tener una actitud positiva puede mejorar la calidad de su vida y hacerla menos vulnerable a la enfermedad del corazón.

Esto es aún más importante si usted ya ha tenido un ataque cardíaco. Los sentimientos de culpa y de pérdida de independencia parecen afectar la evolución positiva de las mujeres. Las relaciones de apoyo son de especial importancia en momentos como estos.

### ¿Deberá usarse la terapia hormonal para reducir el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón?

Hasta hace poco, a muchas mujeres posmenopáusicas se les recetaba terapia hormonal sustitutiva para ayudar a

prevenir la enfermedad del corazón. La terapia hormonal sustitutiva puede incluir el uso de estrógeno con progestina o sólo de estrógeno.

Investigaciones actuales demuestran que la terapia con estrógeno más progestina aumenta las probabilidades de padecer de la enfermedad del corazón, tener accidentes cerebrovasculares, coágulos sanguíneos y cáncer de mama. De igual manera duplica el riesgo de demencia y no protege a las mujeres contra la pérdida de memoria. Las investigaciones sobre la terapia sólo con estrógeno muestran que ésta causa un aumento del riesgo de tener un accidente cerebrovascular y coágulos sanguíneos, pero no produce un efecto sobre la enfermedad del corazón y el cáncer colorrectal, y además, tiene un efecto incierto sobre el cáncer de mama. El estrógeno por sí solo no ofrece protección contra la pérdida de memoria. Tanto el estrógeno como el estrógeno combinado con progestina aumentan el riesgo de incontinencia urinaria y del empeoramiento de los síntomas de las mujeres incontinentes.

Si usted está tomando estos medicamentos para prevenir la enfermedad cardíaca u otra afección crónica, como la osteoporosis, hable con su médico sobre otras opciones de tratamiento. Si decide seguir con estos medicamentos, use la dosis más baja por el período de tiempo más breve posible.

### ¿Afecta la preeclampsia durante el embarazo mi riesgo de padecer de la enfermedad del corazón?

Preeclampsia (pre-e-KLAMP-se-ah) es una condición que se desarrolla durante el embarazo. Las dos señales principales de preeclampsia son el aumento de la presión arterial y el exceso de proteína en la orina.

Estas señales usualmente ocurren durante la segunda mitad del embarazo y desaparecen después del parto. Sin embargo, el riesgo de tener presión arterial alta más adelante en su vida aumenta después de haber tenido preeclampsia.



## RECURSOS PARA EL PRESENTADOR EN RELACIÓN CON LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

### (Continuación)

La preeclampsia está asociada con un aumento del riesgo, de por vida, de las enfermedades del corazón incluyendo la enfermedad coronaria, un ataque cardíaco, la falla del corazón y la presión arterial alta. (Igualmente, el tener factores de riesgo de la enfermedad del corazón, como la diabetes u obesidad, aumenta el riesgo de tener preeclampsia.)

Si ha tenido preeclampsia, tiene el doble de probabilidad de desarrollar la enfermedad del corazón, que las mujeres que no tuvieron esta condición durante el embarazo. También es más probable que desarrolle la enfermedad del corazón más temprano en la vida.

La preeclampsia es un factor de riesgo de la enfermedad del corazón que no puede controlar. Sin embargo, si ha tenido esta condición, debe tener cuidado especial para controlar los factores de riesgo de la enfermedad del corazón que sí puede controlar.

Mientras más severa la preeclampsia, mayor es el riesgo de la enfermedad del corazón. Informe a su doctor si ha tenido preeclampsia para que pueda evaluar su riesgo de padecer de la enfermedad del corazón apropiadamente y cómo reducirlo.

### ¿Debo ver al médico antes de empezar un programa de actividad física?

La mayoría de las personas no necesitan ver al médico antes de iniciar una actividad de intensidad moderada, como caminar a paso rápido. Usted debe consultar primero con un médico si tiene problemas del corazón o ha tenido un ataque cardíaco, si tiene más de 50 años de edad y no está acostumbrada a realizar una actividad física moderada, si tiene antecedentes familiares de la enfermedad del corazón en una edad temprana, o si tiene algún otro problema grave de salud.

### He escuchado hablar sobre el plan de alimentación DASH. ¿Qué es y cómo puedo saber más de él?

DASH son las siglas en inglés de enfoques nutricionales para evitar la hipertensión. Es un plan de alimentación que hace énfasis en el consumo de frutas, verduras, alimentos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Esta dieta es rica en magnesio, potasio y calcio, así como de alto contenido de proteína y fibra. También es baja en colesterol, grasas saturadas y totales, y limita el consumo de carnes rojas, azúcares y bebidas con azúcar.

Este plan de alimentación fue evaluado en estudios clínicos y se descubrió que disminuía la presión arterial elevada y ayudaba a prevenir la presión arterial alta. Uno de los estudios clínicos también determinó que las personas que seguían el plan de alimentación DASH y reducían el consumo de sodio eran quienes lograban las mayores disminuciones en la presión arterial.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre tiene un folleto y una hoja informativa sobre el plan de alimentación DASH. Usted puede obtener estos materiales en el Centro de Información de Salud, el cual aparece en su volante sobre recursos informativos o en el sitio web <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/> (en inglés). Estas publicaciones le dicen cuántas porciones de los diferentes grupos alimenticios debe consumir y le da una semana de menús junto con algunas recetas. Usted también puede obtener un folleto en español acerca de la presión arterial alta de la serie *Corazones sanos, Hogares saludables*. El folleto se titula *Cuide su vida: Controle su presión arterial alta* y puede encontrarse en <http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/latino-hbp-html/index-sp.htm>.



## RECURSOS PARA EL PRESENTADOR EN RELACIÓN CON LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

### (Continuación)

#### ¿Qué es una prueba de glucosa en ayunas?

Ésta es una de las pruebas que se utiliza para diagnosticar la diabetes o la prediabetes, las cuales representan factores de riesgo para padecer de la enfermedad cardíaca. Si tiene prediabetes, usted está en alto riesgo de presentar diabetes, así como de tener la enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

La otra prueba diagnóstica para la diabetes es la prueba oral de tolerancia a la glucosa. Ambas se hacen en una muestra de sangre después de un período de ayunas para saber cuánta glucosa (o azúcar) hay en su sangre. Con la prueba oral de tolerancia a la glucosa, las muestras de sangre se extraen antes y después de que usted tome una bebida con alto contenido de glucosa.

#### Usted debe preguntarle al médico cuál prueba es apropiada para usted.

Se recomienda hacerse la prueba para la diabetes y la prediabetes cada 3 años para aquellas personas mayores de 45 años de edad. También debe considerarse la prueba para aquellas personas menores de 45 años de edad que tienen uno o más factores de riesgo adicionales para tener diabetes, además de la edad.

Los factores de riesgo para tener diabetes son:

- Ser mayor de 45 años de edad
- Tener sobrepeso
- Tener un padre, hermano o hermana con diabetes
- Antecedentes familiares u origen afroamericano, indioamericano, asiáticoamericano, nativo de las islas del Pacífico o hispano o latino
- Diabetes gestacional o haber dado a luz al menos a un bebé que pesó más de 9 libras

- Presión arterial alta
- No tener niveles normales de colesterol: un colesterol HDL de 35 mg/dL o menor o un nivel de triglicéridos de 250 mg/dL o mayor
- No realizar ninguna actividad física
- Prediabetes
- Síndrome del ovario poliquístico (en el cual hay resistencia a la insulina y el cuerpo de la mujer produce un exceso de hormonas masculinas)

Si usted tiene diabetes, necesitará tomar medidas para controlar su afección y prevenir complicaciones. Si tiene prediabetes, necesitará tomar acción para prevenir la aparición de la diabetes. En ambos casos, los pasos que se deben tomar incluyen cambios en los hábitos de vida, como perder peso.

#### ¿Qué es la resistencia a la insulina?

La insulina es una hormona producida en el páncreas, que le ayuda al cuerpo a usar la glucosa para producir energía. Cuando se presenta resistencia a la insulina, el cuerpo no tiene la capacidad de usar adecuadamente la insulina que produce. Frecuentemente, la resistencia a la insulina es el primer paso en la ruta hacia la prediabetes y luego a la diabetes tipo 2, en la cual el cuerpo está aún en menor capacidad de utilizar la insulina correctamente o el páncreas ya no la produce en cantidad suficiente.

#### ¿No se debe tomar aspirina de forma diaria para prevenir un ataque cardíaco?

Sólo se ha demostrado que la aspirina disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco en aquellas personas que ya han sufrido uno. También puede ayudar a mantener las arterias abiertas en aquellas personas que han tenido una derivación cardíaca (bypass) o cualquier otro procedimiento de apertura de las arterias.



## RECURSOS PARA EL PRESENTADOR EN RELACIÓN CON LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

### *(Continuación)*

Pero no está aprobada por la Administración de Drogas y Alimentos para la prevención de ataques cardíacos en aquellas personas que nunca han sufrido uno o un accidente cerebrovascular, y por el contrario puede ser perjudicial para algunas personas. No obstante, un amplio estudio reciente descubrió que en las mujeres de 65 años de edad en adelante, el consumo de una dosis baja de aspirina todos los días podía ayudar a prevenir un accidente cerebrovascular.

La aspirina es un medicamento poderoso y puede tener efectos secundarios, como incrementar la probabilidad de tener úlceras y enfermedades renales. También puede ser peligroso mezclarla con otros medicamentos, entre ellos algunas medicinas sin receta y suplementos alimenticios.

### **Sólo se debe tomar bajo la guía y la recomendación específica de su médico.**

Si yo tomo pastillas de nitroglicerina para una afección cardíaca, ¿debería tomar una primero antes de llamar al 9-1-1? Por lo general, sí. Usted debería tomar nitroglicerina de inmediato, aún antes de llamar al 9-1-1. Pero para asegurarse de que esto sea lo adecuado, consulte con su médico.

### **¿Qué es el síndrome metabólico?**

El síndrome metabólico es el nombre de un grupo de factores de riesgo relacionados con el sobrepeso y la obesidad que aumentan su probabilidad de tener la enfermedad del corazón y otros problemas de salud como la diabetes y accidentes cerebrovasculares. El término “metabólico” hace referencia a los procesos bioquímicos que forman parte del funcionamiento normal del cuerpo.

Las cinco afecciones mencionadas a continuación son factores de riesgo metabólicos para padecer de la enfermedad del corazón. Una persona puede tener

cualquiera de estos factores de riesgo por sí solos, pero ellos tienden a aparecer juntos. El síndrome metabólico se diagnostica cuando una persona tiene por lo menos tres de estos factores de riesgo para padecer de la enfermedad del corazón:

- Una cintura grande. A esto también se le llama obesidad abdominal o “tener una figura de manzana”.
- Un nivel de triglicéridos en la sangre más alto que el normal (o usted está tomando medicamentos para tratar niveles altos de triglicéridos). Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre.
- Un nivel más bajo que el normal de colesterol HDL (colesterol de lipoproteínas de alta densidad) en la sangre (o usted está tomando medicamentos para tratar los niveles bajos de HDL). Al HDL se le considera el colesterol “bueno” porque disminuye su probabilidad de la enfermedad del corazón. Los niveles bajos de HDL aumentan su probabilidad de padecer de la enfermedad cardíaca.
- Presión arterial más alta que la normal (o está tomando medicamentos para tratar la presión arterial alta).
- Nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, en ayunas, más alto que el normal (o está tomando medicamentos para tratar el nivel alto de azúcar en la sangre). Los niveles levemente altos de azúcar en la sangre pueden ser un signo temprano de advertencia de la presencia de diabetes.

Entre más factores de riesgo presente, mayor será su probabilidad de padecer de la enfermedad cardíaca, la diabetes o accidentes cerebrovasculares. Por lo general, una persona con síndrome metabólico tiene el doble de probabilidad de padecer de la enfermedad cardíaca y cinco veces más la probabilidad de padecer de la diabetes, que alguien que no lo tenga.





National Heart, Lung,  
and Blood Institute



Publicación de NIH No. 14-5208S  
Impreso originalmente en abril de 2010  
Revisado en septiembre de 2014

*Se prohíbe la discriminación: Según lo estipulado por las leyes públicas correspondientes promulgadas por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos podrá, por motivos de raza, color, origen nacional, discapacidad o edad, ser excluida de participar, negársele beneficios o ser sometida a discriminación en ningún programa o actividad (o sobre la base del sexo, con respecto a cualquier programa educativo y actividad) que reciba asistencia financiera federal. Además, el Decreto Presidencial 11141 prohíbe la discriminación sobre la base de la edad por parte de contratistas y subcontratistas en el desempeño de contratos federales, y el Decreto Presidencial 11246 establece que ningún contratista que reciba fondos federales puede discriminar contra ningún empleado o solicitante de empleo debido a su raza, color, religión, sexo u origen nacional. Es así, que el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre opera de conformidad con estas leyes y Decretos Presidenciales.*