Preguntas para su médico

1. ¿Cuál es mi riesgo de padecer de la enfermedad del corazón?
2. ¿Cuál es mi presión arterial, nivel de colesterol (total, LDL, HDL y triglicéridos), índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) y mi nivel de azúcar en la sangre? ¿Qué significan?
3. ¿Qué pruebas adicionales debo realizarme para diagnosticar la enfermedad del corazón?
4. ¿Qué puede hacer usted para ayudarme a dejar de fumar?
5. ¿Qué es un plan de alimentación saludable para el corazón para mí?

Presión arterial

Normal: menos de 120/80
Pre-hipertensión: de 120/80 a 139/89
Hipertensión: 140/90 o más

Colesterol

Colesterol total:
Ideal: menos de 200 mg/dL
Límite superior: entre 200 y 239 mg/dL
Alto: 240 mg/dL y más

Colesterol HDL:
Un nivel de colesterol HDL menor a 40 mg/dL es un factor de alto riesgo para la enfermedad del corazón.

Colesterol LDL:
Ideal: menos de 100 mg/dL
Casi ideal: entre 100 y 129 mg/dL
Límite superior: entre 130 y 159 mg/dL
Alto: entre 160 y 189 mg/dL
Muy alto: 190 mg/dL y más

Nivel de azúcar en la sangre (en ayunas)

Normal: menos de 99 mg/dL
Prediabetes: entre 100 y 125 mg/dL
Diabetes: 126 mg/dL y más

Índice de masa corporal

Peso normal: BMI = entre 18.5 y 24.9
Sobrepeso: BMI = entre 25 y 29.9
Obesidad: BMI = 30 o más

Conozca sus números

Presión arterial
Fecha/Presión arterial

_____

Colesterol
Fecha/Total/LDL/HDL

_____

Nivel de azúcar en la sangre
Fecha/Nivel de azúcar en la sangre

_____

Peso
Fecha/Peso/Índice de masa corporal (BMI)

_____

NIH National Heart, Lung, and Blood Institute

La enfermedad del corazón (enfermedad cardíaca) es la principal causa de muerte entre las mujeres; sin embargo, aún muchas no lo saben. El programa *La verdad acerca del corazón* educa a las mujeres sobre la enfermedad del corazón y sus factores de riesgo, y las motiva a tomar acción. El Vestido Rojo, que es el símbolo nacional del programa, fue introducido en el año 2002 para crear conciencia en las mujeres sobre la enfermedad del corazón. Hable con su doctor, conozca su riesgo y tome acción para reducirlo.

Para obtener más información, visite www.hearttruth.gov.

Consejos para cuidar la salud del corazón

No fume. Y si fuma, deje el cigarrillo. Las mujeres que fuman tienen entre dos y seis veces más la probabilidad de sufrir un ataque al corazón que aquellas que no fuman. Fumar también aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral y contraer cáncer.

Aliméntese bien por la salud de su corazón. Esto es importante para tener una vida larga y sana. El sobrepeso y la obesidad causan muchas muertes que se podrían prevenir. Lleve una dieta baja la cantidad de grasa total que consume.

Manténgase activa. Comprométase con usted misma a estar más activa físicamente. Trate de realizar actividad física moderada por lo menos 30 minutos diarios o con la mayor frecuencia que le sea posible.

Conozca sus números. Pregunte a su doctor cuál es su presión arterial, el nivel de colesterol y el nivel de azúcar en la sangre. Trabaje con él o ella para mejorar cualquier nivel que no sea normal.

Conozca su riesgo:

- **Presión arterial alta**
- **Nivel alto de colesterol en la sangre y nivel alto de triglicéridos**
- **Diabetes y prediabetes**
- **Tener sobrepeso u obesidad**
- **Síndrome metabólico**
- **Antecedentes familiares de la enfermedad del corazón**
- **Edad (55 años o más para las mujeres)**
- **Preeclampsia durante el embarazo**

THE heart TRUTH®

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud

www.hearttruth.gov

Publicación de NIH No. 15-5801S
Junio de 2015

The Heart Truth® y su logotipo, así como el *El Red Dress®*, son marcas registradas del