

# ¡Salvemos el corazón de las mujeres!

Las mujeres son parte fundamental de la vida del ser humano; ellas nos dan alegría y esperanza, compasión e ideales, valores y educación, emociones y coraje, orgullo y humildad. Las mujeres tienen mucho que decir y que dar. Ellas hacen de este mundo un lugar mejor. Por eso hay que ¡salvar su corazón!

## Las enfermedades cardiovasculares

Estas enfermedades no son privativas de los hombres. Las mujeres también las padecen y son la primera causa de muerte en ellas. A diferencia de lo que se piensa, más que el cáncer de mama y el cáncer cervicouterino.

[http://mexico.cnn.comsalud20110822las-enfermedades-cardiovasculares-  
causa-de-muerte-en-mujeres-mayores/](http://mexico.cnn.comsalud20110822las-enfermedades-cardiovasculares-causa-de-muerte-en-mujeres-mayores/) (Tomado de internet, septiembre 2011)  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseaseinwomen.html/>  
(Tomado de internet, septiembre 2011)

## Causa principal de infartos.

La principal causa de los infartos es la llamada “enfermedad arterial coronaria” y se desarrolla lentamente con el transcurso del tiempo. Consiste en el estrechamiento o bloqueo de las arterias coronarias que son los vasos sanguíneos que suministran sangre al corazón.

Todas las mujeres, de cualquier edad, deben preocuparse por prevenir las enfermedades del corazón, ya que entre más edad más probabilidades tienen de padecer una enfermedad cardiovascular

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseaseinwomen.html/>  
(Tomado de internet, septiembre 2011)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/coronaryarterydisease.html/>  
(Tomado de internet, septiembre 2011)

## Cómo reconocer los síntomas.

El síntoma más común de un ataque al corazón es el dolor o malestar en el pecho, sin embargo pueden presentarse síntomas diferentes en la mujer que indican un posible ataque al corazón:

- Sentir que “le falta el aire”
- Dolor que se extiende a través del cuello, de la quijada o de la parte superior de la espalda
- Entumecimiento, dolor u hormigueo en el brazo (por lo general el izquierdo)
- Náuseas, vómito o indigestión
- Sudoración inexplicable
- Fatiga súbita o abrumadora
- Mareo.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartattack.html/> (Tomado de internet, septiembre 2011)

## Factores de riesgo.

No Modificables	Modificables
Género	Peso
Edad	Sedentarismo
Antecedentes familiares	Tabaquismo
	Hipertensión
	Colesterol

<http://www.alemana.cl/reader/alemana/pub/v03/N0101CentroExtension/N0102Aprendamos/news2328.html?jsessionid=tqfpTDRQzyNGcs8jYcJZ84CZRzwhBqTJDvD4wwzphL4SM2JB9JXh!-2019638901!NONE/>  
(Tomado de internet, septiembre 2011)

## 10 tips para cuidar tu corazón:

- Consulta a tu médico
- Haz ejercicio, pero evita el esfuerzo exagerado. Consulta antes a tu médico
- Evita en lo posible el consumo excesivo de bebidas alcohólicas (especialmente las más concentradas)
- Sustituye la sal por otros condimentos como la pimienta, el curry, el pimentón, el ajo, etc.
- Procura conservar tu peso ideal.
- Suprime los dulces y las grasas (carnes, queso, mantequilla, etc.) y consume en abundancia fruta fresca, ensaladas y verduras.
- Evita el estrés y las tensiones
- Procura dormir bien
- Trata de suprimir las bebidas estimulantes como el café, té, refresco de cola, etc.
- El tabaco es un importante factor de riesgo, no fumes
- Atiende y controla tu diabetes.

<http://www.alemana.cl/reader/alemana/pub/v03/N0101CentroExtension/N0102Aprendamos/news2328.html?jsessionid=tqfpTDRQzyNGcs8jYcJZ84CZRzwhBqTJDvD4wwzphL4SM2JB9JXh!-2019638901!NONE/>  
(Tomado de internet, septiembre 2011)

## Qué hacer en caso de sufrir un infarto estando sola.

- De inmediato busca ayuda y marca a urgencias de un hospital.
- Si estás manejando, en tu oficina, hogar o cualquier otro lugar, pero estás sola y empiezas a sentir un dolor intenso en el pecho que se extiende al brazo y quijada, no lo pienses...¡TOSE!
- Toma un respiro profundo antes de toser. Tose fuerte y repetidamente.
- Como cuando quieres sacar flemas del pecho, debes toser cada 2 segundos sin parar, hasta que sientas que el corazón está latiendo normalmente otra vez.
- De esta manera tendrás tiempo de pedir ayuda o llegar a un hospital.

<http://www.saludymedicinas.com/articulos/857/que-hacer-ante-un-ataque-al-corazon/1/> (Tomado de internet, septiembre 2011)

## El enojo es peligroso.

Si tienes un temperamento irritable y te enojas con facilidad ¡respira profundo! y tranquilízate. El enojo le hace daño a tu corazón. Los ataques de cólera pueden causar un ataque cardíaco sin importar tu edad.

<http://www.vidaysalud.com/daily/corazon/que-el-enojo-no-ataque-a-tu-corazon/> (Tomado de internet, septiembre 2011)

## Lo que no debes olvidar.

1. Consulta a tu médico periódicamente.
2. No por ser mujer tienes menos riesgo de padecer un problema cardiovascular o vascular cerebral.
3. Debes tomar conciencia del cuidado en la comida, el ejercicio, la hipertensión, la obesidad y el cigarrillo.
4. La mejor prevención de las enfermedades cardiovasculares se da al tener buenos hábitos de vida y con la detección oportuna del riesgo consultando periódicamente al médico.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseasesprevention.html/> (Tomado de internet, septiembre 2011)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseaseinwomen.html/> (Tomado de internet, septiembre 2011)

[www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/go-red-for-women/](http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/go-red-for-women/) (Tomado de internet, agosto 2011)

[Sinai.salud.gob.mx/mortalidad/](http://Sinai.salud.gob.mx/mortalidad/) (Tomado de internet, agosto 2011)

[www.salvemoselcorazon.com](http://www.salvemoselcorazon.com)

# VE CON TÚ DOCTOR Y CUIDA TU CORAZÓN.

# Mujer

Descubre en esta encuesta\*  
tu probabilidad de tener  
**Riesgo Cardiovascular**

Si No

1. ¿Tienes más de 40 años?



4.5 pts



0 pts

2. ¿Tu circunferencia abdominal  
es mayor a 88 cm?



3 pts



0 pts

3. ¿Fumas?



2.5 pts



0 pts

4. ¿Realizas actividad física  
vigorosa durante 30 minutos  
3 o más días a la semana?



-1 pts

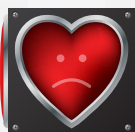


0 pts

Suma los puntos de tus respuestas y ubica el resultado  
en el semáforo para conocer tus probabilidades  
de tener Riesgo Cardiovascular.

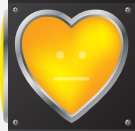
## Probabilidad de Riesgo:

7-10 pts.  
**Alto**



Probabilidad alta de tener riesgo  
cardiovascular. Por favor ve con tu  
doctor y cuida tu corazón.

5-6.9 pts.  
**Medio**



Probabilidad media de tener riesgo  
cardiovascular. Recuerda ir con el  
doctor una vez al año.

0-4.9 pts  
**Bajo**



Probabilidad baja de tener riesgo  
cardiovascular. Recuerda ir con el  
doctor una vez al año.

"Esta encuesta es solamente informativa  
y no sustituye la opinión de tu Médico"

**Ve con tu Doctor  
y comparte los resultados con él.**

\*Barquera S, Campos I, Hernandez L. Evaluación del riesgo cardiovascular mediante la  
aplicación de una herramienta de tamizaje desarrollada a partir de la Encuesta Nacional de  
Salud y Nutrición 2006 . Reporte de Investigación. Instituto Nacional de Salud Pública.  
Cuernavaca México, 2011.

**1 de cada 5 mujeres  
muere por enfermedades  
cardiovasculares\*.**

**¿Y TÚ, YA FUISTE  
AL DOCTOR?**

**SALVEMOS EL  
CORAZÓN DE  
LAS MUJERES**



Fundación  
InterAmericana  
del Corazón México

Campaña de educación pública  
posible gracias al apoyo de:

AstraZeneca



\*[www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/go-red-for-women/](http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/go-red-for-women/)  
(Tomado de internet, junio 2011)

\*[sinais.salud.gob.mx/mortalidad/](http://sinais.salud.gob.mx/mortalidad/) (Tomado de internet, junio 2011)

Consulte a su Médico

[www.salvemoselcorazon.com](http://www.salvemoselcorazon.com)

**SALVEMOS EL  
CORAZÓN DE  
LAS MUJERES**