

# Madre, sólo hay una.

Aliente a las mujeres en su vida a priorizar la salud de su hogar, no solo por su bien, sino para garantizar que puedan seguir siendo los pilares de la fortaleza, el amor y el cuidado en la vida de sus familias.



**60 millones de mujeres** en los Estados Unidos padecen algún tipo de enfermedad cardíaca



**Uno de cada cinco muertes femeninas** se debe a enfermedades cardíacas



**Cada 80 segundos** enfermedad cardíaca cobra la vida de una mujer

## Risk factors

Factores de riesgo comunes que conducen a enfermedades cardíacas:

- Presión arterial alta o hipertensión
- Colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad) alto
- Fumar
- Diabetes
- Sobre peso
- Una dieta poco saludable
- La inactividad física
- Beber demasiado alcohol
- Estrés o depresión
- Trastornos hipertensivos del embarazo

## Conozca los signos y síntomas

Aunque algunas mujeres no presentan síntomas, otras pueden tener:

- Angina: generalmente se siente como una molestia o dolor sordo o pesado en el pecho.
- Dolor en el cuello, mandíbula o garganta
- Dolor en la parte superior del abdomen o la espalda.

Otros síntomas pueden ocurrir cuando está en reposo o activo, incluyendo:

- Náuseas
- Vómitos
- Cansancio que no desaparece o se siente excesivo

## Prevención

**Conozca su presión arterial.** La presión arterial no controlada puede provocar enfermedades cardíacas.

**Hágase la prueba de diabetes.** Tener diabetes no controlada aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

**Dejar de fumar.** Si fuma, aprenda formas de dejar de fumar. Si no fumas, no empieces.

**Controla tu colesterol y triglicéridos.** Hable con su médico para obtener más información sobre el colesterol.

**Ser activo.** Haga al menos 150 minutos de actividad física cada semana.

**Elija alimentos saludables.** El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

**Limitar el alcohol.** Limite las bebidas alcohólicas a una bebida al día. Si está embarazada, no beba alcohol.

Lo más importante que puede hacer por usted y su familia es comprender las enfermedades cardíacas, trabajar en la prevención y establecer un médico de atención primaria.

**Da el primer paso**

**Visitar [HerHeartMatters.org](http://HerHeartMatters.org)**

