

Hablemos de la salud cardíaca:

Cómo iniciar la conversación sobre los factores de riesgo para la salud cardíaca



WOMENHEART

Iniciar una conversación con su proveedor de atención médica sobre los factores de riesgo que pueden afectar su salud cardíaca la ayudará a estar mejor informada y más preparada para tomar el control de su salud cardiovascular.

Las siguientes preguntas pueden ayudarla a tener una conversación productiva con su proveedor de atención médica.

Sobre sus factores de riesgo:

- Basado en mi historial de salud personal y familiar, ¿tengo riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular?
- ¿Qué factores específicos contribuyen a mi nivel de riesgo (por ejemplo, colesterol, presión arterial, diagnósticos previos, estilo de vida)?
- ¿Existen factores de riesgo específicos para mujeres que deberíamos considerar?
- ¿Hay síntomas o cambios que deba vigilar y que puedan indicar problemas cardíacos?

Prevención y control:

- ¿Qué cambios en el estilo de vida (por ejemplo, dieta, ejercicio) tendrían el mayor impacto en la reducción de mi riesgo?
- ¿Hay medicamentos o tratamientos que debería considerar para controlar mis factores de riesgo?
- ¿Cuáles deberían ser mis niveles óptimos de presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre?

Monitoreo de factores de riesgo:

- ¿Con qué frecuencia debo revisar mi colesterol, presión arterial o nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Debería monitorear alguno de estos en casa? Si es así, ¿cómo debo registrar y compartir esta información con usted?
- ¿Hay otros factores de riesgo que deberíamos monitorear y que podrían afectar mi riesgo de enfermedad cardíaca en el futuro?

Cuidando su salud:

- ¿Qué herramientas o recursos pueden ayudarme a hacer un seguimiento y controlar mi salud cardíaca (por ejemplo, aplicaciones móviles, dispositivos electrónicos, monitores de presión arterial, diarios de registro)?
- ¿Existen estrategias específicas que puedan facilitar cambios en el estilo de vida para mejorar la salud del corazón?

Este recurso fue patrocinado por Bayer® Aspirin

Obtenga más información y accede recursos adicionales en [womenheart.org](https://www.womenheart.org)