

PATROCINADO POR BAYER® ASPIRIN

WOMENHEART



Para cualquier persona que tenga o esté en riesgo de enfermedades cardíacas, conocer sus números y controlar sus factores de riesgo es fundamental. La base del autocuidado incluye hábitos saludables, como llevar una alimentación equilibrada, mantenerse activo a lo largo del día, dormir lo suficiente con un descanso de calidad e incorporar estrategias para manejar el estrés. Dedicar tiempo a estos hábitos puede mejorar significativamente la salud cardiovascular en general.

MONITOREA TUS NIVELES



WOMENHEART

THE NATIONAL COALITION FOR
WOMEN WITH HEART DISEASE



T 202.728.7199 | [womenheart.org](https://www.womenheart.org)

WOMENHEART: La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades Cardíacas es la primera y única organización, en el país, centrada en el paciente, que atiende a millones de mujeres viviendo con enfermedades cardíacas o a riesgo de padecerlas. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres, WomenHeart se dedica exclusivamente a promover la salud cardíaca de las mujeres a través de la defensa del paciente, la educación comunitaria y la única red del país de apoyo para mujeres que viven con enfermedades cardíacas. WomenHeart es tanto una coalición como una comunidad de miles de miembros en todo el país, incluidas mujeres con problemas cardíacos y sus familias, médicos y defensores de la salud, todos comprometidos con ayudar a las mujeres a vivir una vida más larga y saludable. Para más información o donaciones, visite [womenheart.org](https://www.womenheart.org).

MONITOREA TUS NIVELES

Enfócate en estos aspectos para mejorar tu salud cardiometabólica



PRESIÓN ARTERIAL

Casi 1 de cada 2 mujeres en los EE.UU. tiene presión arterial alta o toma medicamentos para controlarla.

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y se registra con dos números:

Presión sistólica: la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón late.

Idealmente <120

Presión diastólica: la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón está en reposo

Idealmente <80

La presión arterial alta ocurre cuando la fuerza de la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos con demasiada fuerza, dañándolos y provocando problemas de salud.



GLUCOSA EN SANGRE

La prediabetes y la diabetes ocurren cuando los niveles de glucosa en sangre son demasiado altos. Cuanto más alto sea el nivel de glucosa, mayor será el riesgo. Esto sucede porque el cuerpo no produce suficiente insulina (una hormona producida por el páncreas) o no puede utilizarla de manera efectiva.

Las personas con diabetes, **especialmente las mujeres**, tienen un mayor riesgo de ataques cardíacos, derrames cerebrales y progresión de enfermedades del corazón. Los niveles recomendados de glucosa en sangre varían según si una persona tiene diabetes o no.

Una alimentación adecuada, la actividad física y los medicamentos (cuando son necesarios) pueden ayudar a mantener la glucosa en sangre en niveles óptimos



90

NORMAL:

Glucosa en ayunas: <100
A1c: ≤5.6%

110

PRE-DIABETES:

Glucosa en ayunas: 100-125
A1c: 5.7-6.4%
aumenta el riesgo de diabetes

130

DIABETES:

Glucosa en ayunas: 126 +
A1c: ≥6.5%
aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral

COLESTEROL

Se recomienda mantener el colesterol LDL (el "malo") lo más bajo posible para minimizar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Colesterol total:

La suma del colesterol LDL, el colesterol HDL y una fracción de los triglicéridos.

idealmente: <200

Triglicéridos:

Transportadores de células grasas en la sangre.

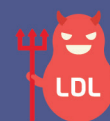
idealmente: <150



Colesterol HDL o "bueno":

Protege contra las enfermedades del corazón

idealmente: >50



Colesterol LDL o "malo":

Cuanto más alto sea este número, mayor será el riesgo

idealmente: <70 en mujeres con enfermedades del corazón

A veces, su médico puede evaluar otros factores relacionados con el colesterol, como la **lipoproteína(a) o Lp(a)**. La Lp(a) es un tipo de colesterol LDL determinado por la genética y generalmente no se ve afectado por el estilo de vida.

PESO

El exceso de peso está asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Un enfoque integral para el control del peso incluye:



Modificaciones en la alimentación



Actividad física



Medicación (cuando es necesaria)



Consultar con un profesional de la salud calificado, como un dietista registrado o un médico especializado en control de peso, puede ser clave para lograr resultados sostenibles y seguros.

TABAQUISMO

Una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud es **evitar la exposición al tabaco** y sus productos, incluidos los cigarrillos electrónicos. En general, cuanto mayor sea la exposición al tabaco, ya sea fumando directamente o a través del humo de segunda mano, mayor será el riesgo. La buena noticia es que la mayoría de este riesgo se reduce drásticamente después de dejar de fumar. Las personas que siguen un programa formal para dejar de fumar y utilizan medicamentos de apoyo tienen muchas más probabilidades de éxito.

Las visitas regulares con tu equipo de atención médica pueden ayudarte a monitorear y optimizar tus factores de riesgo. Prepárate con preguntas sobre cuáles deberían ser tus niveles ideales y si necesitas pruebas adicionales.

WOMENHEART.ORG