EDICIÓN EXTRA

Boletín, A tu salud mujer Febrero 2020

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en Puerto Rico.



Los estilos de vida como la alimentación, nivel de actividad física, descanso, ocio y manejo de estrés son claves para prevenir las condiciones cardiovasculares.

Algunas recomendaciones para fortalecer la salud de tu corazón son:

- Lleva una dieta balanceada. Reduce las grasas y el sodio, aumenta el consumo de frutas y vegetales.
- Realiza actividad física al menos 30 minutos todos los días.
- Mantén un peso saludable.
- Evita el uso de productos de tabaco.
- Lleva a cabo actividades para manejar el estrés.
- Descansa al menos 7 horas todos los días.
- Visita a tu médico al menos una vez al año, para realizar pruebas de cernimiento. Si presentas algún síntoma, consúltalo de inmediato.

De rojo, por el corazón de las mujeres

Referencias:

American Heart Association. (2019). Departamento de Salud de Puerto Rico. (2019).



El corazón de las mujeres

- En Puerto Rico, el 45% de las mujeres tiene hipertensión arterial.
- La enfermedad coronaria (depósito de placa en las arterias) es la condición cardiovascular más común en las mujeres.

La Asociación Americana del Corazón hace un llamado a vestir de rojo para concienciar sobre la salud del corazón de las mujeres el

viernes, 7 de febrero de 2020.

American Heart Association®



Centro Mujer y Salud A-234, Edificio Guillermo Arbona 787-758-2525, extensión 1368 http://centromujerysalud.rcm.upr.edu Dra. Edna Pacheco Acosta, Directora Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán, Directora Asociada