Centro Mujer y Salud
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas

Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletinA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletinA

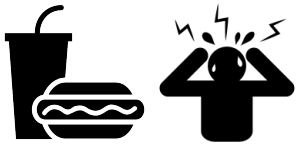
Las enfermedades cardiovasculares afectan a un número mayor de mujeres que de hombres y los ataques cardíacos son, por lo general, más graves en las mujeres.

Mujer, cuida tu corazón

Las enfermedades cardiovasculares son la segunda causa de muerte entre las mujeres en Puerto Rico. La hipertensión, la enfermedad de las arterias coronarias, el infarto al miocardio y la insuficiencia cardiaca están entre las más comunes.

Factores de riesgo

- La mayoría de los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares están asociados con los estilos de vida:
  - Alimentación alta en grasa y sodio
  - Inactividad física
  - Sobrepeso y obesidad
  - Consumo de tabaco y alcohol
  - Estrés



- Algunas condiciones de salud, como la diabetes y el colesterol elevado, aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.
- La herencia y la edad también pueden tener un rol importante en el desarrollo de estas condiciones.

Prevención

- Realizar pequeños cambios en los estilos de vida pueden ayudar a mantener tu corazón saludable:
  - Consume alimentos saludables, como frutas y vegetales. Disminuye el consumo de alimentos procesados, altos en sodio.
  - Realiza al menos 30 minutos de actividad física todos los días.
  - Mantén un peso adecuado para ti.
  - Limita el consumo de alcohol a no más de una copa, algunos días de la semana. Evita el uso de tabaco.
  - Identifica estrategias para manejar el estrés.
  - Consulta con tu médico los exámenes y tratamientos que necesitas, según tus factores de riesgo.

Identifica los síntomas

- Los signos de un ataque cardíaco pueden ser diferentes para las mujeres. Busca ayuda si sientes:

- Dolor fuerte u opresión en el pecho
- Dolor en la parte superior del cuerpo (brazos, cuello, mandíbula, espalda, parte superior del estómago)
- Falta de aire
- Sudoración fría y repentina
- Cansancio inusual o inexplicable
- Sensación de mareo o aturdimiento
- Malestar en el estómago (náuseas)

Referencias:
Food and Drug Administration (2018)
Medline Plus (2018)
Organización Panamericana de la Salud (2015)
Texas Heart Institute (2018)