

Las enfermedades cardiovasculares son la causa número 1 de muerte en mujeres, causando 1 de cada 3 muertes. La mayoría pueden prevenirse con información y cambios en el estilo de vida.


Señales de un ataque al corazón

- Presión incómoda, congestión o dolor en el pecho que dura más de unos minutos o que se va, pero regresa.
- Dolor o molestias en la espalda, el cuello, la mandíbula, el estómago o en uno o los dos brazos.
- Falta de aire con/sin dolor de pecho.
- Sudoración fría, náuseas o aturdimiento.

Nota: El síntoma más frecuente de ataque al corazón en las mujeres es el dolor de pecho.

Señales de derrame cerebral

- Entumecimiento repentino en la cara, o debilidad en el brazo o la pierna de un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender una conversación.
- Problemas repentinos para ver, visión borrosa.
- Aparición repentina de mareos, pérdida del equilibrio o la coordinación, problemas para caminar.
- Aparición repentina de dolor de cabeza intenso, sin causa conocida.



Usted PUEDE reducir su riesgo de enfermedades del corazón:

- Siguiendo una dieta saludable para el corazón, a base de vegetales.
- Manteniéndose activa y manteniendo un peso saludable.
- No fumando ni usando tabaco.

Si tiene alguna señal de ataque al corazón o derrame cerebral, llame al 911.

Conozca sus riesgos

Obtenga más información sobre su riesgo de enfermedades del corazón y cómo hacer cambios, por más pequeños que sean, en su dieta y estilo de vida para mejorar la salud del corazón y reducir su riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral en hasta un 80 %.

Visite

<https://www.GoRedForWomen.org/en/know-your-risk/risk-factors>

O
ESCANEE este
código QR:

