

# Salud cardíaca de la mujer



Posiblemente crea que la enfermedad cardíaca solo afecta a los hombres; sin embargo, esto no es cierto. La enfermedad cardíaca es la causa de muerte principal en la población femenina. La FDA tiene consejos para ayudarle a tomar buenas decisiones acerca de su salud cardíaca.

## Consuma una dieta saludable para el corazón.



La información nutricional en la etiqueta de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones alimenticias saludables.

- Elija alimentos con 'bajo contenido de sal' o 'bajo contenido de sodio'.
- Limite los alimentos que tienen 'grasas trans'. Demasiada grasa trans puede causar infartos.
- Disminuya el consumo de azúcar. El azúcar también se etiqueta como 'glucosa', 'fructosa', 'sacarosa' y 'jarabe de maíz'.

## Controle sus problemas de salud.



Los problemas de salud comunes, como presión arterial alta (hipertensión), diabetes y colesterol alto, pueden aumentar su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

- Tome sus medicamentos según las instrucciones. No deje de tomar sus medicamentos hasta que su médico se lo indique.
- Si tiene diabetes, controle su nivel de azúcar en sangre.
- Pregunte a su médico cómo debe controlar sus problemas de salud durante el embarazo.
- Algunas mujeres necesitan un dispositivo para ayudar al funcionamiento del corazón. Hable con su médico acerca del dispositivo más adecuado para su problema cardíaco.

# Salud cardíaca de la mujer

(continuación)

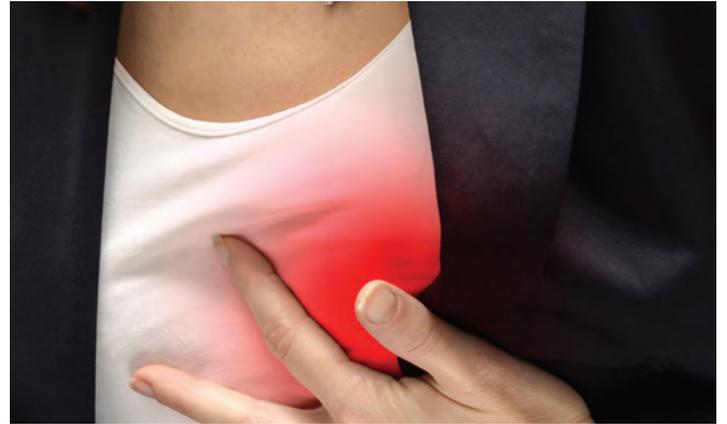
## Obtenga información acerca de la aspirina.



**El uso diario de la aspirina para prevenir un ataque cardíaco o un derrame cerebral no es adecuado para todos.**

- Pregunte a su proveedor de atención médica si debe tomar aspirina.
- Si la aspirina no es adecuada para usted, averigüe:
  - qué cantidad debe tomar.
  - con qué frecuencia debe tomarla.
  - cuánto tiempo debe tomar aspirina. Algunos productos combinan aspirina con otros ingredientes y no deben usarse a largo plazo.
- Informe a su proveedor de atención médica todos los medicamentos y suplementos que toma. Su riesgo de sangrado puede ser mayor si toma aspirina junto con otros medicamentos, vitaminas o hierbas.

## Conozca los signos de un ataque cardíaco.



**Los signos de un ataque cardíaco pueden ser diferentes para las mujeres y para los hombres.**

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

**Llame al 9-1-1 si cree que tiene un ataque cardíaco.**

---

**Para obtener más información acerca de la salud cardíaca de la mujer:**

**Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)**

[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)

TÓMESE EL TIEMPO PARA CUIDAR... de usted y de quienes la necesitan.