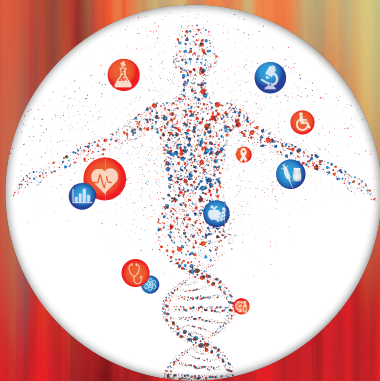


**FDA****U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

Salud Cardíaca

Posiblemente crea que la enfermedad cardíaca sólo afecta a los hombres; sin embargo, esto no es cierto. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en las mujeres.

La FDA tiene consejos para ayudarle a tomar buenas decisiones acerca de su salud cardíaca.



La Oficina de Salud
de la Mujer de la FDA

www.fda.gov/womenshearthealth

Conozca las señales de un ataque cardíaco.

Las señales de un ataque cardíaco pueden ser diferentes entre las mujeres y para los hombres.

- Dolor en el pecho o en la espalda entre los hombros (dolor fuerte o presión).
- Dolor fuerte 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.

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 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 sangrar puede ser mayor si toma aspirina junto con otros medicamentos, vitaminas o hierbas.

Salud Cardíaca

Consuma una dieta saludable para el corazón.

La información nutricional en la etiqueta de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones 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 condiciones de salud.

Los problemas de salud comunes, como presión arterial alta (hipertensión), diabetes y colesterol alto, pueden aumentar su riesgo de tener 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 la sangre.
- Analice su presión arterial y colesterol
- 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.

La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA desarrolló esta hoja informativa. Para aprender más acerca de la salud cardíaca de las mujeres, visite el sitio web de la FDA

www.fda.gov/womenshearthealth

