



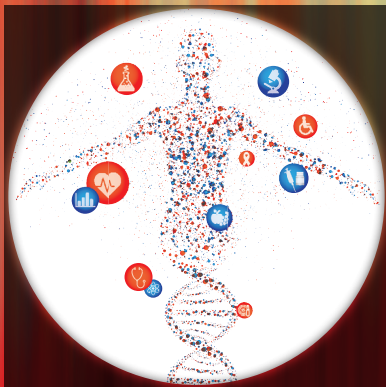
U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

# SAÚDE DO CORAÇÃO

Você pode achar que doenças cardíacas afetam somente os homens. Não é verdade.

Doenças cardíacas são a principal causa de morte entre mulheres.

A FDA tem dicas para ajudar você a tomar boas decisões sobre seu coração.



## Conheça os Sinais de um Ataque Cardíaco.

Os sinais de um ataque cardíaco podem diferir de mulheres para homens.

- Dor intensa no peito ou nas costas na altura do ombro
- Dor aguda na parte superior do corpo
- Dificuldade em respirar
- Suor frio
- Cansaço incomum ou inexplicável
- Tontura ou sensação de desmaio
- Náuseas

## Conheça as Informações Sobre Aspirina.

O uso diário de aspirina para prevenir ataques cardíacos ou derrames não é indicado para todas as pessoas.

- Pergunte ao seu provedor de serviços médicos se você deve usar aspirina.
- Se aspirina for indicada para você usar, informe-se sobre:
  - Qual dosagem você deve tomar.
  - Com qual frequência você deve tomar.
  - Por quanto tempo você deve tomar aspirina.Alguns produtos combinam aspirina a outros ingredientes e não são indicados para uso prolongado.
- Informe ao seu provedor de serviços médicos sobre todos os medicamentos e suplementos que estiver tomando. O risco de sangramento pode ser maior se você usar aspirina enquanto também estiver tomando certos medicamentos, vitaminas ou usando certas ervas.

# SAÚDE DO CORAÇÃO

## Adote uma Alimentação Saudável para o Coração.

Os dados nutricionais na etiqueta do alimento podem ajudá-la a fazer escolhas para uma alimentação saudável.

- Opte por alimentos que tenham “baixo teor de sal” ou “baixo teor de sódio”.
- Restrinja alimentos que tenham “gordura saturada”. Gordura saturada em excesso pode causar ataques cardíacos.
- Diminua a ingestão de açúcar. Açúcar também é rotulado como “glucose”, “frutose”, “sacarose”, e “xarope de milho”.

## Monitore seus Problemas de Saúde.

Problemas comuns de saúde, tais como pressão alta, diabetes, e colesterol alto podem aumentar seu risco de doença cardíaca.

- Tome sua medicação conforme orientação. Não pare de tomar seus medicamentos até que seu médico diga que você pode.
- Se você tiver diabetes, monitore o nível de açúcar no sangue.
- Faça exames de pressão arterial e de colesterol.
- Pergunte a seu médico como você pode monitorar seus problemas de saúde durante a gravidez.
- Algumas mulheres precisam de um aparelho para auxiliar no funcionamento do coração. Pergunte a seu médico sobre o melhor aparelho para seu problema cardíaco.

Esta ficha técnica foi elaborada pelo Departamento da FDA de Saúde da Mulher. Para saber mais sobre problemas cardíacos em mulheres, acesse o website da FDA:

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