



LA SALUD DEL CORAZÓN

PARA MUJERES



**Kit de herramientas de
redes sociales para socios**

Oficina de Salud de la Mujer de la FDA

Ayude a las mujeres a vivir con un corazón saludable

A menudo existe la idea errónea de que las enfermedades del corazón solo afectan a los hombres. En realidad, las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos.

La Oficina de Salud de la Mujer de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha tomado la iniciativa de difundir información a través de la iniciativa de Conocimiento y noticias sobre la salud de la mujer (KNOWH, por sus siglas en inglés) con [recursos para la salud del corazón](#) como el [video Getting a Beat on What Women Know about Heart Health](#), [la hoja de información](#) e información adicional, todos diseñados para ayudar a las mujeres a #AprenderMásConKNOWH sobre cómo mantener su corazón sano. Usted también puede ayudar compartiendo los mensajes de ejemplo de este kit de herramientas en sus canales de redes sociales. ¡Juntos podemos ayudar a todas las mujeres a mejorar la salud de su corazón y comenzar a vivir con un corazón saludable hoy mismo!

Ejemplos de tuits

1. ¿#SabíasQue la enfermedad del corazón es la principal causa de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos? #AprendeMásConKNOWH sobre las enfermedades del corazón y cómo mantener el tuyo saludable con estos consejos de @FDAWomen: <https://youtu.be/kAKaLnP2OFQ> (en inglés)
2. ¿Tú o una mujer que conoces ha sido afectada por una enfermedad del corazón? Ayuda a las mujeres de tu comunidad a #AprenderMásConKNOWH sobre la #SaludDelCorazón compartiendo estos consejos de @FDAWomen: <https://youtu.be/7jbRLF4QfMI>
3. @FDAWomen tiene toda la información que necesitas para que tú y las personas que amas tengan un corazón sano. Con #KNOWH podrás reconocer las señales de un infarto, obtendrás información sobre la aspirina y aprenderás a controlar las afecciones de salud y a llevar una dieta saludable para el corazón: <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>
4. Elegir alimentos bajos en sodio, grasas saturadas y azúcar puede ayudarte a mantener un corazón sano. ¿Quieres #AprenderMásConKNOWH? Consulta estos consejos de @FDAWomen: <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>
5. La presión arterial alta, la diabetes y el colesterol alto son problemas de salud comunes que pueden aumentar el riesgo de las mujeres de sufrir #EnfermedadesDelCorazón. Descubre con #KNOWH cómo controlar estas afecciones con la ayuda de @FDAWomen: <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>
6. Ayuda a controlar la #PresiónArterial alta y mejora tu #SaludDelCorazón en general. Habla con tu proveedor de atención médica sobre los medicamentos disponibles y busca otros recursos de @FDAWomen para mantenerte informada: <http://go.usa.gov/x9HGM> (en inglés) #AprenderMásConKNOWH
7. ¿#SabíasQue tener diabetes aumenta tu riesgo de #EnfermedadesDelCorazón? Habla con tu proveedor de atención médica sobre cómo controlar la #diabetes para mantener tu corazón sano. @FDAWomen tiene información que te ayudará a #AprenderMásConKNOWH y mantenerte saludable: <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>
8. La @FDAWomen le preguntó a mujeres como tú qué sabían sobre las enfermedades del corazón. Descubre si la edad es un factor de riesgo y aprende formas en las que puedes mejorar tu #SaludDelCorazón al #AprenderMásConKNOWH: <https://youtu.be/Q2x6tJTxvj4>
9. El uso diario de aspirina no es adecuado para todos. Pregúntale a tu proveedor de atención médica si debes usarla como opción de prevención. Obtén más información de @FDAWomen: <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>

10. #PreguntaDelDía: ¿Reconocerías los síntomas de un infarto? Los síntomas pueden ser diferentes en mujeres y hombres. Mira este vídeo de @FDAWomen para #AprenderMásConKNOWH sobre los síntomas de un infarto además del dolor en el pecho: <https://youtu.be/q4Uv5PGXmpk>

11. [Insert poll function on Twitter]

¿Verdadero o falso? Las mujeres pueden experimentar señales y síntomas de infarto diferentes a los de los hombres

- a. [Insert answer #1] Verdadero
- b. [Insert answer #2] Falso

[Reply] La respuesta correcta es Verdadero. Si bien el síntoma más común tanto para mujeres como para hombres es el malestar en el pecho, las mujeres tienen más probabilidades de tener otros síntomas como dolor de espalda, mandíbula y cuello, dificultad para respirar y náuseas. #AprendeMásConKNOWH y mantente segura con la información de @FDAWomen:

<https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>

12. ¡Tú puedes hacer la diferencia en la salud del corazón de las mujeres! Los #EstudiosClínicos ayudan a garantizar tratamientos seguros para quienes los necesitan y la representación diversa en los estudios ayuda a garantizar tratamientos seguros para todas las mujeres. Obtén información sobre cómo puedes participar con la información de @FDAWomen:

<https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>

Ejemplos de publicaciones de Facebook

1. ¿Sabías que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en las mujeres? ¡1 de cada 5 mujeres en los Estados Unidos muere por enfermedades del corazón cada año! Toma el control de la salud de tu corazón hoy adoptando las siguientes medidas:
 - Lleva una dieta saludable para el corazón.
 - Controla tus afecciones de salud.
 - Busca información sobre la aspirina.
 - Conoce las señales de un infarto.

#AprendeMásConKNOWH sobre las enfermedades del corazón y ayuda a las mujeres de tu comunidad a proteger su corazón compartiendo estos consejos de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA:

<https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>

2. Las mujeres que ayudan a otras mujeres son una herramienta poderosa. ¿Tú o una mujer que conoces ha sido afectada por una enfermedad del corazón? La FDA preguntó a mujeres como tú qué sabía sobre las enfermedades del corazón. Escucha sus experiencias personales, conoce sus realidades y ayuda a las mujeres de tu comunidad a #AprenderMásConKNOWH sobre la salud del corazón compartiendo: <https://youtu.be/7jbRLF4QfMI>
3. ¿Conoces las señales de un infarto? Si bien el síntoma más común tanto para mujeres como para hombres es el malestar en el pecho, las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener otros síntomas como náuseas o vómitos, dolor de espalda y dificultad para respirar. #AprendeMásConKNOWH sobre las enfermedades del corazón y ayuda a las mujeres de tu comunidad a proteger su corazón compartiendo estos consejos de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA: <https://youtu.be/q4Uv5PGXmpk>
4. ¡Tú puedes hacer la diferencia en la salud del corazón! Participa en un estudio clínico y ayuda a los proveedores de atención médica a aprender más sobre cómo las enfermedades del corazón afectan a las mujeres según sus edades, afecciones de salud crónicas, razas y orígenes étnicos. La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA está concientizando sobre la importancia de que una diversidad de mujeres participen en estudios clínicos a través de su iniciativa Mujeres Diversas en Estudios Clínicos. Obtén más información sobre cómo participar: <https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health>

Ejemplos de la publicación en el blog

La mujer y la salud del corazón

Las enfermedades del corazón afectan a muchas personas en los Estados Unidos, especialmente a las mujeres. Al menos 1 de cada 5 mujeres muere a causa de una enfermedad del corazón. Pero hay medidas que puede tomar todos los días para proteger su corazón y vivir una vida más saludable para su corazón.

Adopte una dieta más saludable para el corazón

Los alimentos que contienen grasas saturadas, como los productos lácteos y la carne, pueden aumentar las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), el colesterol “malo”, en la sangre. Cuando los niveles de LDL aumentan demasiado, aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. Intente agregar a su dieta más alimentos saludables para el corazón, como frutas y verduras. Estos alimentos no contienen colesterol ni grasas no saludables. También puede reducir el consumo de alimentos con demasiada azúcar o grasas saturadas.

Conozca el estado de su salud y hágase cargo de ella

Las afecciones de salud como la diabetes, la presión arterial alta y el sobrepeso o la obesidad pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades. Pueden hacer que su corazón trabaje aún más para mover la sangre por todo el cuerpo. También pueden provocar un infarto.

Para tener una idea de la salud de su corazón, programe una cita con su proveedor de atención médica. En la cita, podrá hacerse pruebas para detectar diversas afecciones de salud. También puede aprender cómo tener un mejor control de las afecciones de salud existentes.

Conozca las señales de un infarto en las mujeres

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener señales de un infarto además del dolor o malestar en el pecho. Existen muchos síntomas a los que hay que prestar atención, pero algunos incluyen:

- náuseas
- mareo
- dificultad para respirar
- dolor de pecho o espalda
- dolor agudo en la parte superior de la espalda
- dolor en la espalda, el cuello, la mandíbula o la garganta

Las mujeres también tienen más probabilidades que los hombres de sufrir un infarto sin presentar síntomas claros. Por eso es aún más importante conocer los factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Si cree que está sufriendo un infarto, busque ayuda de emergencia de inmediato llamando al 9-1-1.

Obtenga información sobre cómo tomar aspirina para la prevención

Algunas personas pueden tomar aspirina para prevenir un infarto o un accidente cerebrovascular. Pero tomar aspirina a diario puede no ser adecuado para todos. Con cualquier medicamento, existen riesgos y efectos secundarios. Hable con su proveedor de atención médica para averiguar si tomar aspirina diariamente es adecuado para usted.

Participe como voluntario en un estudio clínico

Los estudios clínicos ayudan a informar cómo las personas pueden responder al tratamiento médico. También ayudan a garantizar que el tratamiento sea seguro y funcione como debería. Es importante que mujeres de diversas edades, discapacidades, afecciones de salud, razas y orígenes étnicos participen en estudios clínicos. Esto puede ayudar a lograr tratamientos médicos y medicamentos que sean seguros y funcionen bien para todas las mujeres.

Visite [este sitio](#) para saber cómo puede participar en un estudio clínico.

Aunque las enfermedades del corazón son graves, se pueden controlar. Y en algunos casos incluso se puede prevenir. Visite el [sitio web sobre salud del corazón de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA](#) para #AprenderMásConKNOWH sobre las enfermedades del corazón y lo que puede hacer para mejorar su salud del corazón. Cuanto más proactiva sea en el control de la salud de su corazón, mejor podrá protegerlo. Si sigue estos pasos, podrá vivir un estilo de vida más saludable para el corazón todos los días.

Ejemplo de gráficos de las redes sociales

Utiliza estos gráficos con las publicaciones anteriores en tus canales de redes sociales.
[Descarga los archivos gráficos \(.zip\).](#)

OBTÉN CONSEJOS SOBRE CÓMO

MANTENER TU CORAZÓN SANO

Obtén más información en fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health

#AprenderMásConKNOWH



OBTÉN CONSEJOS SOBRE CÓMO

MANTENER TU CORAZÓN SANO

Obtén más información en fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health

#AprenderMásConKNOWH



#AprenderMásConKNOWH

OBTÉN CONSEJOS SOBRE CÓMO

MANTENER TU CORAZÓN SANO



Obtén más información en fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health



4 CONSEJOS

PARA UNA MEJOR SALUD DEL CORAZÓN.

- ♥ Consume una dieta saludable para el corazón
- ♥ Gestiona tus afecciones de salud
- ♥ Busca información sobre la aspirina
- ♥ Conoce los signos de un infarto

Obtén más información en fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health

#AprenderMásConKNOWH



4 CONSEJOS

PARA UNA MEJOR SALUD DEL CORAZÓN.

- ♥ Consume una dieta saludable para el corazón
- ♥ Gestiona tus afecciones de salud
- ♥ Busca información sobre la aspirina
- ♥ Conoce los signos de un infarto

Obtén más información en fda.gov/consumers/free-publications-women/salud-cardiaca-heart-health

#AprenderMásConKNOWH

