

# Las mujeres

## y la enfermedad del corazón

La enfermedad corazón es el asesino número uno de la mujer en Missouri. En 2007, el número de mujeres de Missouri que murieron por enfermedades del corazón ascendió a 7,253.<sup>1</sup>

El tipo más común de enfermedad corazón en los Estados Unidos y en Missouri, es la enfermedad corazón coronaria, que pueden conducir a un ataque al corazón.

El dolor de pecho es el síntoma más común de un ataque al corazón tanto en las mujeres como en los hombres. Este malestar puede sentirse como una presión, estrujamiento, hinchido o dolor. Hay otros síntomas que son más comunes para las mujeres. Muchas mujeres no llegan a notar estas señales de advertencia, ya que a menudo no hacen de su propia salud una prioridad y todavía creen que los ataques al corazón les ocurren principalmente a los hombres.

### Las señales de advertencia para las mujeres

La mayoría de las mujeres (95 por ciento) pueden tener las primeras señales de advertencia más de un mes antes de tener un ataque al corazón. Es importante que las mujeres aprendan a reconocer estos signos para ayudar a prevenir el ataque corazón o reducir el daño causado.

Los signos de advertencia antes de tener un ataque al corazón incluyen:

- Fatiga inusual
- Alteraciones del sueño
- Dificultad para respirar
- Indigestión
- Ansiedad

Las señales de advertencia durante un ataque del corazón incluyen:

- Dificultad para respirar
- Debilidad
- Fatiga inusual
- Sudores fríos
- Mareos

**Si tiene experimenta molestias en el pecho, especialmente si esta molestia se presenta con una o más de las otras señales de advertencia, llame al 911 inmediatamente.**

Para más información vaya a:  
- [www.dhss.mo.gov/HeartDisease/](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease/)



### ¿Quién está en riesgo?

Usted se encuentra en mayor riesgo de enfermedad corazón si:

- Tiene la presión arterial alta
- Tiene el colesterol alto
- Tiene diabetes
- Fuma
- No realiza actividad física
- Post-menopáusica
- No hace chequeos médicos regularmente
- Tiene sobrepeso

### Reduciendo el riesgo

Usted puede hacer varias cosas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón:

- Vigile la presión sanguínea y los niveles de colesterol.
- Tome sus medicamentos siguiendo las indicaciones médicas.
- Realice chequeos médicos regulares.
- Deje de fumar.
- Realice una actividad física de por lo menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana.
- Coma una dieta saludable para mantener un peso saludable.

Fuente: Death MICA (Missouri Information for Community Assessment), 2007, Missouri Department of Health and Senior Services



Missouri Department of Health and Senior Services  
Heart Disease and Stroke Prevention Program  
[www.dhss.mo.gov/HeartDisease/](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease/) and [www.dhss.mo.gov/Stroke/](http://www.dhss.mo.gov/Stroke/)

AN EQUAL OPPORTUNITY/  
AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER  
Services provided on a nondiscriminatory basis.

