

N.C. DHHS es un empleador que ofrece igualdad de empleo y prestación de servicios.
50,000 copias de este documento público se imprimieron a un costo total de \$2,623 ó \$.0525 por copia. 12/14

Estado de Carolina del Norte
Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública
www.ncdhhs.gov/espanol



Go Red



Ame a su corazón



Ame a su corazón

¿Es su corazón tan fuerte como puede ser?

Tener un corazón fuerte es importante para las mujeres. Un corazón saludable le ayuda a ser activa, sentirse bien y vivir una vida larga. Si desea tener hijos algún día, necesita un corazón fuerte para el embarazo.

Muchas mujeres ya tienen un corazón fuerte. Algunas mujeres deben prestar más atención a sus corazones. La presión alta, el sobrepeso, y un historial familiar de problemas del corazón son factores que hacen a su corazón más débil. ¡La buena noticia es que hay mucho que puede hacer para ayudar a que su corazón sea tan fuerte como puede ser!

¿Qué tan fuerte es su corazón?

Responda a este cuestionario para averiguarlo.

Pasos para un corazón saludable

Practique una actividad física todos los días. Esto puede ayudar a bajar su presión arterial, perder peso, y sentirse menos estresada. Caminar, bailar, nadar y hacer jardinería son ejemplos de actividades para mover su cuerpo y fortalecer su corazón. Hable con su médico para saber cuánta actividad física es apropiada para usted.

Deje de fumar. ¡Esto es algo difícil de hacer, pero muchas personas lo han logrado y usted también puede! Hable con su médico para obtener ayuda.

Coma alimentos saludables todos los días. ¡Dele prioridad a los vegetales! ¿Cómo puede comer más vegetales cada día? También coma fruta, granos enteros, y porciones pequeñas de carnes y lácteos. Consuma menos alimentos empaquetados. Tome agua en vez de bebidas con azúcar como el té dulce o refrescos. Comer alimentos saludables también puede ayudarle a perder peso.

Baje de peso. ¡Perder 5 a 10 libras puede hacer una gran diferencia para su corazón! Ser más activa y escoger alimentos saludables puede ayudarle a perder peso.

Cuide su presión arterial. Coma

alimentos saludables y haga una actividad física todos los días. Tome menos bebidas alcohólicas. No coma alimentos con altos niveles de sodio que vienen empacados o de un restaurant. Baje de peso. Si ya toma medicina para el control de la presión, siga exactamente las instrucciones de su médico.

Tome control del estrés

en su vida. Busque una actividad que le ayude a relajarse. Caminar, coser, hacer yoga o jardinería son algunas actividades que ayudan a que una se sienta tranquila. Trate de descansar bien en la noche. Aparte un poco de tiempo a diario para hacer algo que la haga feliz.

Siéntase cómoda con las personas en su vida.

Si siente miedo o no está feliz con las personas con quien vive o con quien trabaje, busque a alguien con quien platicar que pueda ayudarle a hacer cambios en su hogar o trabajo. Relaciones saludables con otras personas le ayudan a tener un bajo nivel de estrés.

Cuestionario de corazón fuerte

	Sí	No	No sé
Fumo			
Tengo presión alta			
Tengo sobrepeso			
Tengo diabetes (incluya si ha tenido diabetes en el embarazo)			
Tengo colesterol alto			
He tenido un ataque de corazón			
Tengo defecto del corazón, problemas del corazón o enfermedad del corazón			
Personas en mi familia tiene problemas del corazón			
Durante el embarazo:			
Tuve preeclampsia			
Tuve un parto prematuro (bebé nació antes de 37 semanas)			
Tuve restricción de crecimiento fetal			

Todas las mujeres necesitan cuidar de su corazón. Mientras más veces marco la columna de "sí," más necesito hacer para cuidar de su corazón.

Si no sabe si su corazón es suficientemente fuerte para una vida sana o para un embarazo saludable, hable con su médico.