

Women's

Heart Advantage

Evaluación de Riesgo

Si usted responde "Si", a cualquiera de estas preguntas usted corre mayor riesgo de sufrir un ataque cardiaco. Consulte con su médico. Si usted no sabe la respuesta a éstas preguntas, hable con su médico.

Nueve preguntas a contestar: (Indique cual es la respuesta correcta)

Factores de Riesgo	Si	No
<p>(1) EDAD: Es Usted una mujer mayor de 55 años?</p> <p>Las enfermedades cardíacas se desarrollan a lo largo de los años. A medida que la persona envejece, los factores de riesgo se van acumulando. Nunca es tarde para tomar una acción preventiva. Personas con enfermedades cardíacas pueden mejorar su salud y calidad de vida.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>(2) PESO: Pesa Ud. 20 libras más allá del peso indicado? Su cintura mide más de 35 pulgadas Su Índice de Masa (BMI) corporal es mayor que</p> <p>Mujeres con exceso de peso tienen mayor probabilidad de desarrollar problemas relacionados con el corazón, aún cuando los otros factores de riesgo no se encuentran presentes. El peso excesivo incrementa el riesgo de desarrollar otros factores de riesgo como ser la diabetes, la presión alta (hipertensión) y el colesterol elevado en la sangre.</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>(3) PRESIÓN SANGUINEA: Tiene Ud. una presión sanguínea por encima de 120/80, o alguien le ha dicho que su presión sanguínea es alta?</p> <p>La presión sanguínea alta o hipertensión daña las arterias y permite que el colesterol y otras sustancias se acumulen en las arterias. Esto resulta en trabajo excesivo para el corazón. Este esfuerzo por encima de lo normal puede ocasionar un paro cardiaco o un derrame cerebral. Su objetivo es mantener su presión arterial por debajo de 120/80.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>(4) COLESTEROL: Es su colesterol total mayor que 200? Es su colesterol LDL mayor que 100? Es su colesterol HDL menor que 50? Sus triglicéridos se encuentran por encima de 150?</p> <p>Cuando se acumula demasiado colesterol y grasas en las paredes de las arterias, se forman depósitos llamados placas. Las placas pueden limitar o bloquear el flujo de la sangre en las arterias. Si estas placas se desprenden, el resultado puede ser un paro cardíaco. Para reducir el colesterol, cambios en el estilo de vida pueden ser suficientes, en otras ocasiones, la dieta y los cambios en el estilo de vida deben combinarse con medicación. Para medir su nivel de colesterol Ud debe pedir que le hagan un perfil de lipoproteínas. Esto incluye el colesterol total, HDL (colesterol bueno), LDL (colesterol malo) y triglicéridos (otra forma de grasa en la sangre).</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

sigue...



St. Luke's Hospital

A Sutter Health Affiliate



Women's HeartAdvantage es un programa educativo auspiciado por los médicos, personal de enfermería y hospitales de Sutter Health para crear conciencia sobre la cardiopatía en las mujeres, los factores de riesgo, la detección temprana y el tratamiento. Esta información se proporciona para ayudarle a entender cómo ciertos factores pueden afectar las posibilidades de sufrir una enfermedad del corazón y cómo ayudar a controlarlos. Para más información, visite www.hearts.sutterhealth.org.

	Si	No
<p>(5) DIABETES: Es Ud. diabético o tiene niveles de azúcar elevados en la sangre o toma medicamentos para controlar el azúcar en la sangre?</p> <p>Mujeres con diabetes tienen mayor tendencia a padecer de presión alta, tener altos niveles de triglicéridos, bajos niveles de colesterol bueno y problemas con el bombeo de la sangre al corazón. Si Ud. tiene diabetes y desea prevenir ataques cardíacos o derrames cerebrales, Ud. debe controlar el nivel de azúcar en la sangre.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>(6) ANTECEDENTE DE ENFERMEDAD CARDIACA: Le ha informado su médico que tiene angina (dolor en el pecho causado por el corazón) o ha tenido Ud. un ataque cardíaco?</p> <p>La posibilidad de tener un segundo ataque al corazón es relativamente elevada, tanto para los hombres como para las mujeres. Por esta razón es importante continuar su tratamiento médico, participar en un programa de rehabilitación cardíaca y realizar cambios en el estilo de vida (dejar de fumar y comenzar un programa de ejercicios) para reducir el riesgo de sufrir un nuevo ataque al corazón. Si Ud. ha tenido un tipo de vida poco saludable, este es el momento de cambiar su estilo de vida! Hable con su médico acerca de dietas saludables, control de peso, ejercicio, estrés y control de su presión sanguínea y el nivel de su colesterol.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>(7) EJERCICIO: Hace Ud. menos de 30 minutos de ejercicio diario?</p> <p>La inactividad física incrementa el riesgo de contraer enfermedades cardíacas. La mayoría de las mujeres no hacen la cantidad de ejercicio recomendado. Estudios realizados documentan que 30 minutos de actividad moderada – como caminar rápido, limpiar el hogar o tender el jardín—varias veces por semana ayuda a proteger la salud de su corazón.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>(8) FUMAR: Ud. Fuma?</p> <p>Mujeres que fuman son seis veces más propensas a sufrir un ataque al corazón cuando comparadas con mujeres que no fuman. El riesgo incrementa con la cantidad de cigarrillos que se consumen. Fumar también aumenta la posibilidad de sufrir un derrame cerebral. Dejar de fumar reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Es importante también evitar aspirar el humo producido por aquellos que fuman alrededor suyo.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>(9) HERENCIA: Su padre o hermano tuvo un infarto antes de cumplir 55 años Su madre o hermana tuvo un infarto antes de cumplir 65 años</p> <p>Su médico debe saber si alguien en su familia fue diagnosticado con una enfermedad coronaria, ya que Ud. corre mayor riesgo de contraer la misma enfermedad. Las enfermedades cardiovasculares son más comunes entre la población Africana-Americana, Indios-Americanos, Hawaianos y en algunos Asiáticos-Americanos.</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>



St. Luke's Hospital

A Sutter Health Affiliate

La familia de Sutter Health incluye los siguientes centros médicos y hospitales: Alta Bates Summit Medical Center, California Pacific Medical Center, Eden Medical Center, Marin General Hospital, Memorial Medical Center, Memorial Hospital Los Banos, Mills-Peninsula Health Services, Novato Community Hospital, Palo Alto Medical Foundation incluyendo Camino Medical Group y Santa Cruz Medical Clinic, St. Luke's Hospital, Sutter Amador Hospital, Sutter Auburn Faith Hospital, Sutter Coast Hospital, Sutter Davis Hospital, Sutter Delta Medical Center, Sutter Gould Medical Foundation, Sutter Lakeside Hospital, Sutter Maternity and Surgery Center of Santa Cruz, Sutter Medical Center, Sacramento, Sutter Medical Center of Santa Rosa, Sutter Medical Foundation, Sutter Medical Foundation – North Bay, Sutter North Medical Foundation, Sutter Regional Medical Foundation, Sutter Roseville Medical Center, Sutter Solano Medical Center, Sutter Tracy Community Hospital, Sutter Warrack Hospital y Sutter VNA and Hospice.