



## SEA LA HEROÍNA DE SU CORAZÓN



### LA ENFERMEDAD CARDÍACA

causa **MÁS MUERTES** EN MUJERES QUE EL **CÁNCER**, incluyendo el cáncer de mama

## ¡DEFIENDA SU SALUD!

- **HÁGASE CHEQUEOS** cada año
- **NO IGNORE** sus síntomas
- **HAGA PREGUNTAS** sobre la salud de su corazón

Las mujeres que han servido en el **EJÉRCITO** tienen **MAYORES TASAS** de enfermedad cardíaca que las civiles.

## CONOZCA SUS RIESGOS

En cada visita médica, hable sobre lo que aumenta su probabilidad de tener enfermedad cardíaca o de derrame cerebral.

**Fumar, inactividad física, diabetes, presión alta, colesterol elevado y acumulación de calcio en sus arterias** pueden afectar su corazón.

Otros factores como **raza** (Surasiática, Raza Negra o Afroamericana) también están asociados con un riesgo más alto.

## PROBLEMAS QUE AFECTAN A LAS MUJERES

- **Problemas de salud durante el embarazo** (presión alta o hipertensión gestacional/preeclampsia, diabetes gestacional, parto prematuro)
- **Múltiples quistes ováricos** (síndrome de ovario poliquístico)
- **Cáncer de mama**
- **Contraceptivo oral si fuma**
- **Enfermedades inflamatorias** (lupus o artritis reumatoide) más común en mujeres

Para más información, visite [CardioSmart.org/Women](https://www.cardiosmart.org/Women)

 @CardioSmart