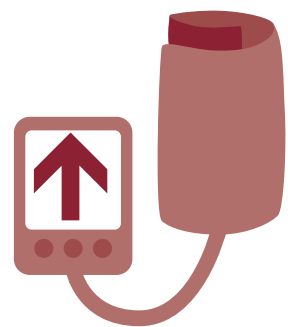


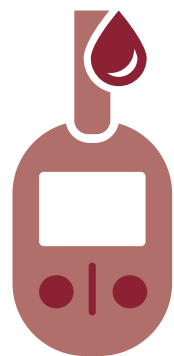


LOS PROBLEMAS DE SALUD DURANTE EL EMBARAZO pueden ser señales de problemas en el corazón.

Las mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca o derrames cerebrales si han tenido los siguientes problemas:



PRESIÓN ALTA (O HIPERTENSIÓN) DURANTE EL EMBARAZO, PREECLAMPSIA O ECLAMPSIA



DIABETES GESTACIONAL



PARTO PREMATURO ANTES DE LAS 37 SEMANAS DE GESTACIÓN

Trate de perder el peso ganado durante el embarazo dentro de los 12 meses luego del parto para disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca.

LO QUE PUEDE HACER

Asegúrese que su médico primario conozca si ha tenido alguno de estos problemas durante el embarazo



Conozca su riesgo de enfermedad cardíaca actual y cómo cambia con la edad

Adopte hábitos saludables: hacer ejercicio diariamente, alimentarse con una dieta saludable para el corazón y mantener un peso saludable



El embarazo puede ser una prueba de esfuerzo natural para el corazón.

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

 @CardioSmart