

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Heart Disease & Women

What are the major risk factors of heart disease?

The major risk factors for heart disease are **smoking, high cholesterol levels, high blood pressure, physical inactivity, obesity, diabetes, age, gender, and heredity, including race.**

Are women at risk for heart disease?

Women are at risk for heart disease and heart attacks, **just like men.**

Heart disease **is no longer considered a disease that affects just men**

In the past, women usually received less aggressive treatment for heart disease.

In the past, women usually were not referred for diagnostic tests as often.

As a result, when many women were finally diagnosed with heart disease, they usually had more advanced disease and their prognosis was poorer.

Heart disease is the leading cause of death **among women over sixty-five.**

American women are **four to six times more likely to die of heart disease than of breast cancer.**

Heart disease **kills more women over sixty-five than all cancers combined.**

Women **develop heart problems later in life than men** — typically seven or eight years later.

However, by about age sixty-five, a woman's risk is almost the same as a man's.

What do women need to know about heart disease and heart attacks?

Heart attack **symptoms in women may be different from those experienced by men.**

Many women who have a heart attack **do not know it.**

Women **tend to feel a burning sensation in their upper abdomen.**

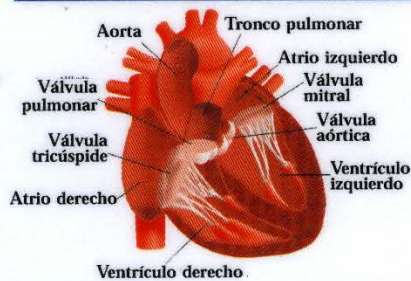
Women may experience **lightheadedness, an upset stomach, and sweating.** Because they may not feel the typical pain in the left half of their chest, many women may ignore symptoms that indicate they are having a heart attack.

Women are **less likely to survive heart attacks than men.**

No one knows why. It may be that women **don't seek or receive treatment as soon as men.**

Or it may be because **women's smaller hearts and blood vessels are more easily damaged.** Doctors are working on finding answers to these questions.

Las válvulas del corazón



¿Cuáles son los **principales factores de riesgo de enfermedad del corazón (enfermedad cardiovascular)**

Los principales factores de riesgo de enfermedad del corazón son el **tabaquismo**, los **niveles altos de colesterol**, la **presión sanguínea alta**, inactividad física, la obesidad, la diabetes, la **edad**, el sexo y los factores hereditarios, la raza inclusive.

¿**Corren las mujeres riesgo de** enfermedad del corazón?

Las mujeres, **al igual que los hombres**, corren el riesgo de enfermedad del corazón y de ataques al corazón.

La enfermedad del corazón **ya no se considera** una enfermedad que afecta sólo a los hombres.

Anteriormente, las mujeres típicamente **recibían tratamiento menos intensivo** para las enfermedades del corazón

Anteriormente, las mujeres típicamente recibían menos estudios diagnósticos.

Por consiguiente, cuando muchas mujeres eran por fin diagnosticadas con enfermedades del corazón, generalmente se encontraban en un estado más avanzado de la enfermedad y **su pronóstico era peor.**

La enfermedad del corazón es la causa número uno de muerte **entre las mujeres mayores de sesenta y cinco años.**

Las mujeres estadounidenses tienen una probabilidad entre cuatro y seis veces mayor **de morir por una enfermedad del corazón que por cáncer de mama.**

La enfermedad del corazón **mata** más mujeres mayores de sesenta y cinco que todos los cánceres combinados.

Las mujeres **desarrollan** problemas del corazón **más tarde que los hombres** — típicamente de siete a ocho años más tarde.

Sin embargo, más o menos a la edad de sesenta y cinco años el riesgo de una mujer es casi igual al del hombre.

Qué necesitan saber las mujeres acerca de la enfermedad del corazón y de los ataques al corazón?

Los síntomas de ataque al corazón en las mujeres pueden ser diferentes de los que presentan los hombres.

Muchas mujeres que sufren un ataque al corazón **no lo saben.**

Las mujeres **suelen sentir ardor en la región superior del abdomen.**

Las mujeres pueden tener **mareo, malestar estomacal y sudoración.** Como podrían **no sentir el típico dolor en la mitad izquierda del pecho**, muchas mujeres **podrían pasar por alto** los síntomas que indican que están sufriendo un ataque al corazón.

Las mujeres **tienen una menor probabilidad de sobrevivir a** los ataques del corazón que los hombres.

Nadie sabe por qué. Puede ser que la mujer **no busca o recibe tratamiento tan pronto como el hombre.**

O puede ser porque **el corazón y los vasos sanguíneos que son más pequeños en las mujeres se dañan con mayor facilidad.** Los médicos están tratando de encontrar respuestas a estas preguntas.

www.saludmedicalspanish.com



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Heart Disease & Women

Studies have shown that after menopause, women experience an increased risk of heart disease. Researchers have connected this pattern to decreasing levels of the female hormone estrogen during menopause.

What can women do to protect themselves?

For both men and women, the biggest factors that contribute to heart disease are smoking, high blood pressure, high cholesterol, family history and age.

Take a moment to look at your lifestyle, family history and your general health.

With this information, you and your family doctor can assess your risk and make a plan to avoid potential problems.

Although you can't do much about your family history or your age, you can make lifestyle changes to avoid many of the other risk factors. Control your blood pressure.

Treating high blood pressure can lower your risk of heart attack and stroke.

Losing weight, exercising regularly and eating a healthy diet are all ways to help control high blood pressure.

Reducing how much salt you consume can also help.

If these steps don't lower your blood pressure, your doctor may recommend medicine for you to take.

Control your cholesterol level.

If you don't know your cholesterol level, ask your doctor to check it. Diet is a key part of lowering high cholesterol levels. However, some people may need to take medicine in addition to making changes in their diet and exercise.

Maintain a healthy weight.

Extra weight puts strain on your heart and arteries.

Exercise and a low-fat diet can help you lose weight. Being overweight means you have a higher risk for many other health problems, especially diabetes, high blood pressure and heart disease.

If you're overweight, talk to your doctor about a safe way to shed the pounds.

Exercise regularly.

Remember, your heart is a muscle. It needs regular exercise to stay in shape. Aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, jogging or biking, gives your heart the best workout.

Eat a low-fat diet.

Los estudios han demostrado que después de la menopausia, las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. **Los investigadores han vinculado este patrón a** la disminución de los niveles de estrógeno, una hormona femenina, durante la menopausia

¿Qué pueden hacer las mujeres **para protegerse?**

Tanto para el hombre como para la mujer los principales factores que contribuyen a la enfermedad del corazón son **fumar**, tener la presión alta, el colesterol alto, antecedentes familiares de enfermedad del corazón y la edad.

Tómese un momento para evaluar su **estilo de vida, sus antecedentes familiares y la salud en general.**

Con esta información, usted y su médico de familia **podrán evaluar su riesgo** y hace un plan **para evitar problemas potenciales.**

A pesar de que usted no puede hacer mucho al respecto de sus antecedentes familiares o de su edad, **usted puede hacer cambios en su estilo de vida para evitar** muchos de las demás factores de riesgo. Controle su presión sanguínea.

Tratarse la presión sanguínea alta puede **disminuir su riesgo de** tener un ataque al corazón y un derrame cerebral.

Bajar de peso, hacer ejercicio con regularidad y comer una dieta saludable son maneras para controlar la presión alta.

Disminuir la cantidad de **sal** que usted consume también puede ayudar.

Si estas medidas no le ayudan a disminuir su presión sanguínea su médico **puede recomendarle medicamento para que usted tome.**

Controle su nivel de colesterol.

Si usted no sabe cuál es su nivel de colesterol pídale a su médico que se lo chequee. La dieta es una **parte clave en** la disminución de sus niveles de colesterol. Sin embargo, algunas personas pueden necesitar **tomar medicamento además de hacer cambios en** la dieta y ejercicio

Mantenga un peso saludable.

El peso de más esfuerzo demasiado el corazón y las arterias.

El ejercicio y una **dieta con un bajo contenido en grasa** lo puede ayudar a perder peso. **Estar pasado de peso significa** que usted tiene un mayor riesgo de tener otros problemas de salud diferentes, especialmente diabetes, presión sanguínea alta y enfermedad del corazón.

Si está pasada de peso hable con su médico **acerca de una forma segura para eliminar estas libras.**

Haga ejercicio regularmente.

Recuerde, el corazón es un músculo. Necesita ejercicio regular **para mantenerse en forma.** El ejercicio aeróbico **tal como caminar a paso acelerado, nadar, trotar o montar en bicicleta** le da a su corazón el **mejor entrenamiento.**

Coma una **dieta con bajo contenido en grasa.**

www.saludmedicalspanish.com

Ed News en Español

PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-64-5

Copyright © 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle