

CÓMO ACTUAR

Es importante que tengas claras cuáles son las **señales que indican que se está sufriendo un infarto** y que, cuanto más rápido actúes, más tiempo habrá para gestionarlo y más posibilidades de recuperación.

SÍNTOMAS DEL INFARTO FEMENINO . . .



Presión incómoda en el pecho, sensación de dolor en el centro que puede durar unos minutos (o desaparecer y aparecer).



Dolor en uno o ambos brazos, en la espalda, cuello, mandíbula o estómago.



Falta de aire, acompañada o no de dolor en el pecho.



Otros signos como sudor frío, náuseas o mareo.

Al igual que en los hombres, el síntoma más común es dolor en el pecho o malestar, aunque las mujeres tienen mayor tendencia a experimentar el resto de síntomas.

¿QUÉ HACER? . . .

Tanto si eres tú quien crees estar sufriendo un infarto, como si es alguien de tu alrededor, **llama inmediatamente a urgencias, sigue las instrucciones del personal** y, si es posible, no te quedes sola. Procura mantener la calma y piensa que la ayuda está a punto de llegar.

FECHA	SEXO
EDAD	ALTURA
FUMADORA	ANTECEDENTES
¿ESTRÉS?	
EJERCICIO	
GRASAS EN LA DIETA	
AZÚCAR	
PESO	
PERÍMETRO DE CINTURA	
COLESTEROL MG/DL	
TENSIÓN ARTERIAL	

**CONFORME A ESTOS DATOS,
SU RIESGO DE INFARTO ES :**



BAJO



MEDIO



ELEVADO



MUY ALTO

Sea cual sea tu nivel de riesgo, recuerda que es importante mantener un estilo de vida saludable y acudir al médico ante cualquier duda, especialmente si el riesgo es elevado o muy alto.

Abre los ojos a la realidad y entra en:
www.mujeresporelcorazon.org

CAMPAÑA
PARA LA
PREVENCIÓN
DEL INFARTO
EN LAS
MUJERES



MUJERES POR
EL CORAZÓN

LA PRIMERA CAUSA DE MORTALIDAD
ENTRE LAS MUJERES EN ESPAÑA SON LAS
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

QUÍTATE LA VENDA Y APRENDE A IDENTIFICAR LOS SINTOMAS DEL INFARTO



CAMPAÑA
PARA LA
PREVENCIÓN
DEL INFARTO
EN LAS
MUJERES



MUJERES POR
EL CORAZÓN



LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRIMERA CAUSA DE FALLECIMIENTO ENTRE LAS MUJERES ESPAÑOLAS, SITUÁNDOSE POR ENCIMA DEL CÁNCER Y OTRAS PATOLOGÍAS CON ALTO ÍNDICE DE MORTALIDAD.

Este dato es tan rotundo como desconocido y se debe, principalmente a dos factores:

- A la falta de identificación de los síntomas y, como consecuencia, a la tardanza en actuar cuando el proceso se desencadena (mayor que en los hombres).
- Hábitos poco saludables muy arraigados en nuestra sociedad.

Por todo ello, **FUNDACIÓN MAPFRE**, Fundación Pro CNIC, la Comunidad de Madrid y la Fundación Española del Corazón están promoviendo la campaña “Mujeres por el corazón”, con el fin de informar sobre cómo ayudar a prevenir el infarto en la mujer, cómo reconocer sus principales síntomas, y cómo actuar. **Infórmate y comparte.**

CÓMO PREVENIR

1 CONOCE TU CORAZÓN

Saber cómo funciona y cuáles son los principales problemas que puede padecer es básico para prevenir futuros males.

2 LUCHA CONTRA LOS TÓPICOS

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en mujeres de nuestro país. Olvídate del tópico “es sólo cosa de hombres” y empieza a tomar precauciones ya.

3 COME FRUTA Y VERDURA

5 raciones al día. Y, además, también deberías incluir en tu dieta otros alimentos cardiosaludables como el aceite de oliva, el pescado, las carnes blancas o los frutos secos.

4 NO FUMES

La nicotina es la causante del 50% de las enfermedades cardiovasculares.

5 EVITA ALIMENTOS PROCESADOS

La bollería, los snacks, los embutidos o refrescos azucarados no deben ser los protagonistas de tu dieta.

6 PRACTICA EJERCICIO

Cualquier actividad física fortalece tu músculo cardiaco. Encuentra la que más te guste y práctícalo de forma regular.

7 COMBATE EL ESTRÉS

Existe una relación directa entre estrés y riesgo cardiovascular. Si la presión del día a día supera tus límites, plantéatelo.

8 CONTROLA LA SAL

No basta con racionar el salero, deberás mirar las etiquetas de muchos alimentos que llevan sal añadida. La OMS recomienda no ingerir más de 5 gramos al día.

9 HUYE DEL SEDENTARISMO

Bájate una parada antes del autobús o del metro o aparca el coche un poco más lejos de tu destino. Lo importante es que actives tu cuerpo cada día.

10 SIGUE LAS INDICACIONES DEL MÉDICO

Si detectas cualquier problema de salud, consulta al especialista y cumple a rajatabla todas sus recomendaciones.