

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



CAMPAÑA
PARA LA
PREVENCIÓN
DEL INFARTO
EN LAS
MUJERES



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

**QUÍTATE LA VENDA
Y APRENDE A
IDENTIFICAR LOS
SÍNTOMAS
DEL INFARTO**



CÓMO PREVENIR

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

**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.**

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 cardíaco. Encuentra la que más te guste y practícalo 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.