



CORAZÓN DE MUJER



CORAZÓN DE MUJER es una campaña de prevención cardiovascular cuyo objetivo es concienciar a la población femenina de la importancia de llevar hábitos cardiosaludables y vigilar factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, el colesterol y la diabetes.

Mucho se ha hablado de la salud cardiovascular en el varón, pero desgraciadamente, las enfermedades del corazón también son cosa de mujeres.

GO RED FOR WOMAN (DE ROJO POR LA MUJER)

GO RED FOR WOMAN (DE ROJO POR LA MUJER) es una iniciativa de la American Heart Association (AHA), que se realizará en 100 países y que en España está respaldada por la Fundación Española del Corazón y Pfizer a través de la campaña CORAZÓN DE MUJER.

El objetivo es proporcionar a la mujer los conocimientos y las herramientas necesarias para mejorar la salud de su corazón, ya que las enfermedades cardíacas acaban cada año con la vida de más mujeres que todos los tipos de cáncer, el sida, la malaria y la tuberculosis juntas.

Las mujeres necesitan saber que son 12 veces más propensas a morir de enfermedades cardiovasculares que de cáncer de mama y que éstas son su primera causa de muerte.



Go Red For Woman (De rojo por la mujer) está representada mundialmente por un vestido de color rojo que simboliza las enfermedades cardíacas en la mujer.

MUJER, CUIDA TU CORAZÓN Y EL DE LOS TUYOS

Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en la mujer española a partir de determinada edad (menopausia).

Casi una de cada dos mujeres muere cada año por problemas cardiovasculares, especialmente por infartos. Por este motivo, es fundamental tener información clara y actualizada. Conocer las causas previene enfermedades de corazón.

¿Cómo se diferencian las enfermedades cardiovasculares en la mujer?

La falta de información ha determinado tradicionalmente las diferencias con el hombre en cuanto a investigación, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

La mujer puede mostrar síntomas atípicos, tener otras enfermedades que enmascaren la dolencia coronaria o necesitar pruebas más específicas.

¿Por qué se trata de una enfermedad tan común?

Hasta la menopausia, las mujeres cuentan con los estrógenos como protección natural para evitar este tipo de episodios cardiovasculares.

Por eso suelen aparecer más tarde en la mujer, pero su pronóstico suele ser peor, hay mayor índice de mortalidad y más posibilidades de que sufran un segundo episodio cardiovascular.

Reduciendo los factores de riesgo se reducen las enfermedades del corazón:

El colesterol, junto con la hipertensión y la diabetes, así como el tabaco, con factores determinantes en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Controlando los niveles de presión arterial, glucosa y colesterol LDL o "colesterol malo", podemos reducir el riesgo de sufrir enfermedades como el infarto de miocardio.

Un estilo de vida saludable, que debe seguirse a todas las edades, junto con un tratamiento farmacológico cuando el médico considere que se dan las circunstancias apropiadas, favorecen un corazón más sano y una vida saludable.

Mujer, tú puedes hacer mucho por el corazón

Un estilo de vida cardiosaludable ayuda a prevenir las enfermedades del corazón. La mujer es un agente de la salud esencial en la familia para la transmisión de buenos hábitos.

LAS CLAVES DE LA BUENA VIDA



Cuida tu corazón y el de los tuyos: el corazón también es cosa de mujeres.



Practica ejercicio físico: es importante evitar el sedentarismo y llevar una vida activa.



Mantén tu peso ideal: es conveniente alejarse del sobrepeso y la obesidad.



No fumes y modera el consumo de alcohol, así mejorará tu estado de salud.



Cuida tu alimentación con una dieta equilibrada, variada y saludable.



Controla tu colesterol, tu tensión arterial y el nivel de glucosa: conocer estos datos es el primer paso para prevenir alteraciones.



Que la vida no te supere: aprende a relajarte y manejar el estrés.