

¿Corre usted riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca? Su estilo de vida diaria afecta su corazón. Un estilo de vida poco saludable puede causarle un ataque cardíaco o un derrame. Los ataques cardíacos por lo general se producen en forma repentina. Hacer ciertos cambios en su estilo de vida hoy podría salvarle la vida en el futuro. Hágase este examen sencillo. Marque la casilla a la izquierda de cada uno de los riesgos que se aplican a su caso y luego sume el número total de marcas (cada marca vale un punto).

___ HISTORIA EN LA FAMILIA

¿Su padre o hermano menor de 55 años de edad o su madre o hermana menor de 65 años de edad ha padecido de un infarto, derrame o le han hecho cirugía del corazón?

___ EDAD AVANZADA

Usted tiene más de 55 años de edad. (Después de los 65 años, la tasa de mortandad aumenta en forma drástica para las mujeres).

___ FUMAR

Usted fuma o está expuesta al humo de segunda mano casi todos los días.

___ PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA

Su presión sanguínea es más de 140/90 o le han dicho que usted tiene presión sanguínea alta. (Después de la edad de 45 años, el 60% de las mujeres blancas (caucásicas) y el 79% de las mujeres afro-americanas padecen de presión arterial alta.)

___ INACTIVIDAD FÍSICA

Usted no hace de 20 a 30 minutos de ejercicios, por lo menos 3 días por semana (el 70% de las mujeres estadounidenses no hacen ejercicios con regularidad).

___ DIABETES

Le han dicho que usted padece de diabetes o toma medicamentos para ayudarle a controlar el azúcar en la sangre. Después de los 45 años, la diabetes afecta a muchas más mujeres que hombres.

___ NIVELES DE COLESTEROL EN LA SANGRE

(LÍPIDOS) Lipoproteínas de densidad alta (DHL, siglas en inglés), es decir, el colesterol "bueno", es menos de 35 mg/dL o su Colesterol Total es más de 240 mg/dL.

___ SOBREPESO

Usted tiene más de 20 libras de sobrepeso. (Más de un tercio de las mujeres en Estados Unidos tienen más de 20 libras de sobrepeso). Pregúntele a un profesional de la salud si su Índice de Masa Corporal (BMI, siglas en inglés) la pone en una categoría de riesgo.

___ HORMONAS Y MENOPAUSIA

Usted se hizo la histerectomía y le han sacado los ovarios o ha pasado por la menopausia y no está en tratamiento con terapia de reemplazo de estrógeno.

___ PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

Las píldoras, combinadas con la exposición constante al humo del tabaco, aumenta *en forma considerable* el riesgo de sufrir un ataque al corazón y derrames, *en especial* después de los 35 años de edad.

___ TENSIÓN NERVIOSA

Usted tiene un trabajo demasiado exigente o tiene poco control de su trabajo y existen altos niveles de tensión en éste. La tensión es parte normal de la vida. Pero la forma en que usted reacciona ante la tensión puede afectar su corazón.

___ CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

Una mujer debe limitar su consumo de alcohol a un trago de vez en cuando o no más de 2 onzas de alcohol al día (2 onzas equivalen a una copa de vino, una cerveza o un bebida alcohólica mixta).

Puntuación total = _____ puntos

Interpretación de su puntuación total.

Si usted tiene 2 o más puntos, consulte a su médico o proveedor de atención médica y pídale una evaluación completa de su riesgo. Averigüe lo que usted puede hacer para reducir el riesgo de una enfermedad del corazón.

Healthy Hearts Guides
www.womensheartfoundation.org