

Salud Cardíaca

Consuma una dieta saludable para el corazón.

La información nutricional en la etiqueta de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones saludables.

- Elija alimentos con 'bajo contenido de sal' o 'bajo contenido de sodio'.
- Limite los alimentos que tienen 'grasas trans'. Demasiada grasa trans puede causar infartos.
- Disminuya el consumo de azúcar. El azúcar también se etiqueta como 'glucosa', 'fructosa', 'sacarosa' y 'jarabe de maíz'.

Controle sus condiciones de salud.

Los problemas de salud comunes, como presión arterial alta (hipertensión), diabetes y colesterol alto, pueden aumentar su riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

- Tome sus medicamentos según las instrucciones. No deje de tomar sus medicamentos hasta que su médico se lo indique.
- Si tiene diabetes, controle su nivel de azúcar en la sangre.
- Analice su presión arterial y colesterol
- Pregunte a su médico cómo debe controlar sus problemas de salud durante el embarazo.
- Algunas mujeres necesitan un dispositivo para ayudar al funcionamiento del corazón. Hable con su médico acerca del dispositivo más adecuado para su problema cardíaco.

La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA desarrolló esta hoja informativa. Para aprender más acerca de la salud cardíaca de las mujeres, visite el sitio web de la FDA

www.fda.gov/womenshearthealth

