

Ataque Cardíaco y Cerebral: El Riesgo en las Mujeres

Tome un momento para pensar en estas dos preguntas.

¿Qué disfruta hacer?

¿Qué le da alegría?

Ahora, siga pensando en esta alegría.

Porque este video trata información médica que puede causar temor.

Pero si recuerda lo que le da alegría puede ser útil mientras lo ve y piensa en su propia salud.

Tome una respiración, porque esta es la dura realidad.

La causa principal de muertes en las mujeres son los ataques cardíacos y cerebrales.

La buena noticia es que puede hacer mucho para prevenirlos.

Y la prevención le da control.

Si, puede agregar a su lista de "cosas que hacer"

Pero está bien

Cuidarse debe estar en primer lugar de su lista.

Y esto no es ser egoísta.

Se trata de vivir con lo que le da felicidad.

Algunos riesgos para un ataque cardíaco y cerebral son los mismos para todos.

Estos incluyen fumar, diabetes, presión arterial alta, nivel alto de colesterol y el historial familiar.

Pero algunos riesgos son únicos para las mujeres.

Para comprender sus riesgos, ayuda si se hace las siguientes preguntas.

¿Ha pasado la menopausia?

¿Está tomando terapia hormonal, incluyendo terapia hormonal de afirmación de género, o terapia hormonal para los síntomas de la menopausia o para el control de la natalidad?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Ataque Cardíaco y Cerebral: El Riesgo en las Mujeres

¿Ha tenido problemas con un embarazo, como la diabetes gestacional o preeclampsia?

¿Fuma?

¿Está manejando otras condiciones de salud, como diabetes, presión arterial alta, o nivel alto de colesterol?

Si responde si a cualquiera de estas preguntas, quiere decir que corre mayor riesgo.

Durante su siguiente cita médica, consulte con su doctor sobre sus riesgos y resultados de sus pruebas de detección.

Juntos podrán decidir cómo pueden reducir cualquier riesgo que tenga.

Mientras tanto, esto es lo que puede hacer o seguir haciendo para reducir su riesgo. Tenga una vida saludable para el corazón.

Para una vida saludable para el corazón debe ser activa, comer alimentos sanos, tener un peso saludable, controlar otros problemas de salud y no fumar.

Viviendo así ayuda a reducir su riesgo de un ataque cardíaco o cerebral.

Y puede ayudarla a controlar otros problemas de salud que elevan su riesgo.

Tal vez también decida tomar medicinas para reducir su riesgo.

Estas medicinas pueden incluir las que ya toma para el tratamiento de condiciones como diabetes, presión arterial alta o nivel alto de colesterol.

Puede preguntarle al doctor sobre los riesgos y beneficios de las opciones de anticonceptivos hormonales y la terapia hormonal de afirmación de género.

De este modo puede elegir lo que es mejor para usted.

Esto puede parecer mucho que hacer y pensar.

Pero si determina que corre mayor riesgo de tener un ataque cardíaco o cerebral y está tratando de decidir qué hacer, recuerde lo que le da alegría y esto ayudará a que siga los siguientes pasos.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

