

# Ataque Cardíaco y Cerebral: Cómo Reducir el Riesgo en Mujeres

[Anfitrión] Casi toda mujer - de cualquier edad- puede tener riesgo de un ataque cardíaco y cerebral.

De hecho, los ataques cardíacos y cerebrales son la causa principal de muerte en las mujeres.

Pero hay mucho que puedes hacer para ayudar a prevenir una enfermedad cardíaca.

Empieza con un estilo de vida saludable para el corazón.

Ser sano para el corazón incluye no fumar, comer alimentos saludables, ser activo, mantener un peso sano, y controlar otras condiciones de salud.

Hay muchas maneras de hacer los cambios que necesitas.

Estos son unos ejemplos.

[Julie] "He dejado de fumar tantas veces.

Luego, algo sucede y vuelvo a empezar.

Pero cuando mi hija me abrazó, se alejó de mí, y se quejó de que mi ropa olía mal; es cuando lo decidí.

Necesitaba un plan.

Hablé con mi doctor.

Me sugirió medicinas para ayudar con mis antojos.

Con el "por qué" en mente y estas medicinas siento que estoy lista para enfrentar las veces que siento que quiero volver a fumar."

[Anfitrión] Aquí hay otro consejo saludable para el corazón para las mujeres.

Cuando hables con tu doctor sobre opciones de anticonceptivos, o terapia hormonal para la menopausia o de afirmación de género, asegúrate de preguntar cómo puedes mantener la salud de tu corazón.

[Chelsea] "Soy trans, y he tomado hormonas por años.

Durante mi última cita, mi doctor y yo hablamos sobre cómo puedo mantener mi corazón lo más sano posible.

Después de la consulta, decidí agregar alimentos más saludables para el corazón."

[María] "Cuando aprendí que ser activa significaba empezar con solo unos cuantos minutos al día y agregar gradualmente más tiempo para lograr mis metas, decidí probarlo por unas semanas y ver cómo me sentía.

Me puse los audífonos con mi música favorita y caminé 10 minutos un día sí y otro no.

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: Cómo Reducir el Riesgo en Mujeres

En esos días, noté la diferencia.

Suficiente diferencia que empecé a anticipar con gusto las caminatas.

Con el tiempo, agregué más tiempo a mis caminatas- y más música a mi lista de canciones.

Ser activa es una cosa más que es positiva y que hago para mi salud."

[Anfitrión] Un estilo de vida saludable para el corazón ayuda a reducir tu riesgo de un ataque cardíaco y cerebral.

Y una vida saludable para el corazón te ofrece más oportunidades para vivir una vida que te da felicidad.