

A continuación vamos a seguir hablando del proyecto Conoce TU Latido del Departamento de Salud del Condado de Polk. Esta campaña de concientización sobre ataques de corazón está dirigida a mujeres latinas mayores de 50 años, pero también a sus hijos, esposos, familiares y amigos porque en el evento de un ataque al corazón puedan ayudar a sus madres, esposas y amigas. Recordemos que el proyecto tiene como objetivo educar y motivar a las mujeres latinas en general a llamar al 911 cuando se presente alguno de los **SIETE** síntomas de un ataque al corazón.

Todos debemos de saber los síntomas de un ataque al corazón en las mujeres y llamar al 9-1-1 si experimenta **cualquiera** de estos:

1. Falta de aire
2. Nausea
3. Mareo
4. Dolor inusual en la parte superior del pecho, en uno o los dos brazos, espalda, hombros, cuello, quijada, y la parte superior del estomago
5. Fatiga inusual
6. Sudor frio
7. Dolor y presión en el pecho

Tener uno o más factores de riesgo aumenta drásticamente las posibilidades de que una mujer desarrolle esta enfermedad.

*El riesgo de tener hipertensión varía entre los distintos grupos de hispanos, por ejemplo, el 20% de las mujeres de origen mexicano tienen hipertensión.*

*La presión arterial se refiere a la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre. Cuando la presión arterial aumenta (hipertensión) el riesgo de tener un ataque al corazón y derrame cerebral aumenta también. No hay síntomas o señales de la presión alta. Pero el riesgo de tener presión alta aumenta con la edad, y también con algunas enfermedades. Muchas personas no saben que la tiene, por eso es importante hacerse revisar la presión a menudo.*

*Prevenga la presión arterial alta reduciendo el consumo de sodio (sal), haciendo ejercicio y manteniendo una dieta saludable.*

*El 90 por ciento del sodio que consumimos proviene de la sal que usamos en las comidas. La mayor parte del sodio proviene de los alimentos procesados y servidos en restaurantes*

*Las personas mayores de 51 años o que tengan hipertensión, diabetes, o enfermedad renal crónica deben de disminuir el consumo de sodio a 1,500 mg al día. Pero todos nos beneficiamos de consumir menos sodio.*

Nuestra meta es continuar educando a las mujeres acerca de los síntomas y riesgos de un ataque al corazón y de la necesidad de llamar al 9-1-1. Visite [www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol](http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol) o contacte a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227.