

El proyecto Conoce TU Latido del Departamento de Salud del Condado de Polk está trabajando en una nueva campaña de concientización sobre ataques de corazón dirigida a mujeres latinas de 50 años y más. Este 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 y hacer lo mismo por sus madres, hermanas y amigas.

Todas las mujeres deben de saber los siguientes síntomas de un ataque al corazón y llamar al 9-1-1 si experimenta **cualquiera** de los siguientes síntomas:

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

Sorprendentemente, un 80% de las mujeres mayores de 40 años de edad tiene un factor de riesgo asociado con ataques al corazón. Tener uno o más factores de riesgo aumenta drásticamente las posibilidades de que una mujer desarrolle esta enfermedad.

El 40% de las mujeres latinas tiene 2 o más riesgos de tener un ataque al corazón, de hecho cada 1 de 4 puertorriqueñas tiene 3 o más factores de riesgo. Uno de estos factores es la inactividad física.

*Las personas que no hacen **actividad física** tienen el doble de probabilidad de desarrollar un ataque al corazón en comparación con aquellas que si son activas. La buena noticia es que la actividad física puede proteger su corazón y no tiene que correr una maratón para notar los beneficios. Realizar actividad física con regularidad también puede reducir su riesgo de desarrollar niveles altos de colesterol y presión arterial alta.*

Realice al menos 2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica moderada-intensa por semana.

Cuando realice una actividad física –haga al menos 30 minutos de actividad física diaria!

Salga a caminar por su bloque

Baile 3 de sus canciones favoritas

Ande en bicicleta o cualquier otra actividad que le guste

El 40% de las mujeres latinas, entre las edades de 18 a 64 años, no hacen actividad física.

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. Para más información contacte Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227 o visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol.

02/18/13