

# Hablemos de la salud cardíaca:

Cómo iniciar la conversación sobre los factores de riesgo para la salud cardíaca



**WOMENHEART**

Iniciar una conversación con su proveedor de atención médica sobre los factores de riesgo que pueden afectar su salud cardíaca la ayudará a estar mejor informada y más preparada para tomar el control de su salud cardiovascular.

Las siguientes preguntas pueden ayudarla a tener una conversación productiva con su proveedor de atención médica.

### **Sobre sus factores de riesgo:**

- Basado en mi historial de salud personal y familiar, ¿tengo riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular?
- ¿Qué factores específicos contribuyen a mi nivel de riesgo (por ejemplo, colesterol, presión arterial, diagnósticos previos, estilo de vida)?
- ¿Existen factores de riesgo específicos para mujeres que deberíamos considerar?
- ¿Hay síntomas o cambios que deba vigilar y que puedan indicar problemas cardíacos?

### **Prevención y control:**

- ¿Qué cambios en el estilo de vida (por ejemplo, dieta, ejercicio) tendrían el mayor impacto en la reducción de mi riesgo?
- ¿Hay medicamentos o tratamientos que debería considerar para controlar mis factores de riesgo?
- ¿Cuáles deberían ser mis niveles óptimos de presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre?

### **Monitoreo de factores de riesgo:**

- ¿Con qué frecuencia debo revisar mi colesterol, presión arterial o nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Debería monitorear alguno de estos en casa? Si es así, ¿cómo debo registrar y compartir esta información con usted?
- ¿Hay otros factores de riesgo que deberíamos monitorear y que podrían afectar mi riesgo de enfermedad cardíaca en el futuro?

### **Cuidando su salud:**

- ¿Qué herramientas o recursos pueden ayudarme a hacer un seguimiento y controlar mi salud cardíaca (por ejemplo, aplicaciones móviles, dispositivos electrónicos, monitores de presión arterial, diarios de registro)?
- ¿Existen estrategias específicas que puedan facilitar cambios en el estilo de vida para mejorar la salud del corazón?

**Este recurso fue patrocinado por Bayer® Aspirin**

**Obtenga más información y accede recursos adicionales en [womenheart.org](https://www.womenheart.org)**