

**GO RED POR TU CORAZÓN® HOJA DE DATOS 2016**

**Unámonos para prevenir las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales. Es hora de poner nuestro corazón en este compromiso junto a GO RED POR TU CORAZÓN. Programa una Cita de salud para la mujer hoy mismo.**

Ayuda a las mujeres en todo Estados Unidos a tomar responsabilidad por su salud programando una cita médica. Una Cita de salud para la mujer puede brindar un panorama completo de pies a cabeza sobre la salud general de una mujer.

Nuestras madres, hijas, hermanas y amigas están en riesgo. Las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales son la causa de 1 de cada 3 muertes de mujeres por año: más que todos los cánceres combinados. Afortunadamente, esto puede cambiar porque el 80% de los eventos cardíacos y cerebrales pueden prevenirse con educación y acción.

Infórmate sobre los riesgos de las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales. Conoce los síntomas. Conoce tu historial de salud cardiovascular.

**Programa una Cita de salud para la mujer: invierte una hora de tu vida para salvar el resto.**

* Una Cita de salud para la mujer es un examen clínico de prevención programado para evaluar la salud general de una mujer de modo que el médico pueda medir la presión arterial, revisar el colesterol y detectar señales de enfermedad cardíaca, ataque cerebral y otras afecciones.
* Es una cita distinta de otras visitas médicas para enfermedades o lesiones específicas.
* La cita puede programarse con un médico de atención primaria, enfermero/a profesional o un/a gineco-obstetra (OB-GYN).
* Conoce tu historial de salud familiar *antes* de tu Cita de salud para la mujer. El historial familiar puede ser un factor de riesgo importante –y a menudo desconocido– para las enfermedades cardíacas y accidentes cerebrales.
* Para la mayoría de las mujeres, una Cita de salud para la mujer no tiene costos adicionales debido a la Ley de Salud Asequible, pero no para todas, así que consulta con tu plan de seguro médico por la cobertura de servicios preventivos antes de programar una cita.

Go Red For Women inspira a las mujeres a hacer cambios de estilo de vida, moviliza a las comunidades y promueve políticas para salvar vidas. Trabajamos unidas para mejorar la salud de todas las mujeres.

Estas son algunas maneras de unirte y prevenir las enfermedades cardíacas y accidentes cerebrales:

* Programa una Cita de salud para la mujer hoy para conocer tu estado de salud y riesgos de enfermedades.
* Documenta tus hábitos de salud y tu historial de salud familiar.
* Alienta a tu familia y amigas a dar pequeños pasos hacia un estilo de vida más saludable para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebral.
* Explica "Qué significa la campaña Go Red" compartiendo los siguientes consejos:
* ***G****et Your Numbers* ***(Conoce tu cifras)***:
* Pídele a tu doctor que revise tu presión arterial y tu colesterol.
* ***O****wn Your Lifestyle* ***(Toma Control de tu Estilo de Vida)***:
* Deja de fumar, pierde peso, haz ejercicios y come saludable.
* ***R****ealize Your Risk* ***(Entérate de Tus Riesgos)***:
* Pensamos que no nos pasara a nosotras, pero la realidad es que las enfermedades del corazón causan la muerte de una de cada tres mujeres.
* ***E****ducate Your Family* ***(Educa a Tu Familia)***:
* Haz cambios alimenticios saludables para ti y para tu familia. Enséñale a tus hijos la importancia de mantenerse activos.
* ***D****on’t be silent* ***(No Te Quedes Callada)***:
* Dile a cada mujer que conoces que las enfermedades del corazón son su asesino No. 1. Grita más fuerte y alza tu voz en GoRedCorazon.org.

**Datos sobre las ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**DATO 1**: Las enfermedades cardiovasculares y los ataques cerebrales son la causa de 1 de cada 3 muertes de mujeres por año, provocando la muerte de aproximadamente una mujer cada 80 segundos.

* Se estima que 44 millones de mujeres en EE. UU. sufren enfermedades cardiovasculares.
* El 90% de las mujeres tiene uno o más factores de riesgo de enfermedad cardíaca o ataque cerebral.
* Las mujeres jóvenes que han sufrido un ataque cardíaco tienen menor calidad de vida y más limitaciones físicas que los hombres jóvenes que han sufrido lo mismo.
* Las mujeres tienen un riesgo más alto de por vida de sufrir un ataque cerebral que los hombres.
* Las mujeres tienen una mayor probabilidad de llamar al 9-1-1 por otra persona que creen que está sufriendo un ataque cardíaca que para ellas mismas.

**DATO 2**:El 80% de los eventos cardíacos y cerebrales pueden prevenirse mediante la educación y cambios en el estilo de vida.

* La prevención comienza por programar una Cita de salud para la mujer hoy.
* Recopilar el historial de salud familiar: Más del 95% de los estadounidenses considera que el historial de salud familiar es importante, sin embargo apenas poco más de un tercio reúne activamente esta información.
* Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser diferentes en mujeres y hombres, y suelen ser malinterpretados, incluso por algunos médicos.
* Es menor el número de mujeres que el de hombres que sobrevive a su primer ataque cardíaco.
* Fundamentalmente, el programa Life’s Simple 7™ *[Las 7 cosas simples de la vida]* es la clave: (1) Controlar la presión arterial, (2) Revisar el colesterol, (3) Reducir el azúcar en sangre, (4) Mantenerse activo, (5) Comer mejor, (6) Perder peso y (7) Dejar de fumar

**DATO 3**: Las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales afectan a mujeres de todas las etnias.

* En promedio, las mujeres hispanas tienen probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas 10 años antes que las no hispanas.
* Solo 1 de cada 3 mujeres hispanas sabe que la enfermedad del corazón es su enemigo mortal Nº1.
* Las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de muerte en mujeres hispanas, provocando la muerte de alrededor de 21,000 mujeres al año.
* Solo el 34% de las mujeres hispanas sabe que las enfermedades cardíacas son su mayor riesgo de salud, comparado con el 65% de las mujeres caucásicas.
* Las mujeres hispanas tienen menor probabilidad de visitar regularmente un centro de atención médica y solo 1 de cada 8 dice que su médico le informó sobre su riesgo de enfermedad cardíaca.

**DATO 4**: Las mujeres que participan del movimiento Go Red For Women viven vidas más saludables.

* Casi el 90% ha hecho al menos un cambio de conducta saludable.
* Más de un tercio ha perdido peso.
* Más del 50% ha aumentado el ejercicio.
* 6 de cada 10 han cambiado su dieta.
* Más del 40% ha analizado sus niveles de colesterol.
* Un tercio ha conversado con su médico sobre elaborar planes de salud cardiovascular.

**DATO 5**: Si participas y apoyas a Go Red For Women en la defensa, recaudación de fondos y al compartir tú historia, estás ayudando a salvar vidas.

* Actualmente, en EE. UU. aproximadamente 285 menos mujeres mueren por enfermedades cardíacas y ataques cerebrales cada día.
* La muerte por enfermedad cardiovascular en mujeres ha disminuido en más de un 30% en los últimos 10 años.

**ACERCA DE GO RED FOR WOMEN**

Go Red For Women es el movimiento nacional de la American Heart Association *[Asociación Americana del Corazón]* para acabar con las enfermedades cardíacas y ataques cerebrales en mujeres. Las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales matan a 1 de cada 3 mujeres: más que todos los cánceres combinados. La buena noticia es que el 80% de los eventos cardíacos puede prevenirse con educación y cambios en el estilo de vida. Las mujeres que participan de Go Red viven una vida más saludable. Por más de una década, Go Red For Women ha luchado por la igualdad de oportunidades en salud para las mujeres. El movimiento Go Red For Women de la American Heart Association es patrocinado por Macy's, con el apoyo adicional de nuestros defensores de la causa. Para obtener más información, visita [GoRedForWomen.org](http://goredforwomen.org/) o

llama al1-888-MY-HEART (1-888-694-3278).

©(2016), American Heart Association. También conocida como el Heart Fund [Fondo del Corazón].

TM Go Red es una marca registrada de AHA, Red Dress es una marca registrada de DHHS.