



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

Salud cardíaca de la mujer y el Día de Vestir de Rojo

Detecta las señales a tiempo

Todos hemos visto las escenas en las películas en las que un hombre jadea, se agarra el pecho y cae al suelo. En la vida real, la víctima de un ataque cardíaco podría ser una mujer, y la escena no sería tan dramática.

Si bien tanto hombres como mujeres pueden sentir una presión en el pecho como si tuvieran un elefante sentado, las mujeres pueden tener un ataque cardíaco sin sentir presión en el pecho. Las mujeres pueden presentar falta de aire, presión o dolor en la parte inferior del tórax o en la parte superior del abdomen, mareos o desvanecimiento, presión en la parte superior de la espalda o cansancio extremo.

Incluso cuando las señales son sutiles, las consecuencias pueden ser fatales, sobre todo si no se obtiene ayuda de inmediato.

No es una gripe

Aunque las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos, muchas veces las mujeres atribuyen los síntomas a afecciones menos peligrosas, como el reflujo de ácido, la gripe o el envejecimiento natural.

Muchas mujeres creen que las señales de un ataque cardíaco son inconfundibles, como la sensación del elefante sentado en el pecho, pero, en realidad, pueden ser más sutiles y algunas veces confusas.

¿Tienes ropa roja?

El viernes 3 de febrero es el Día Nacional de Vestir de Rojo, una oportunidad para apoyar a las mujeres en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares, la principal causa de muerte entre las mujeres.

Si quieres demostrar tu apoyo, únete al movimiento nacional y vístete de rojo ese día. Apoya y recomienda a las mujeres en tu vida que cuiden su salud cardíaca.

Preguntas frecuentes:

¿Por qué las mujeres atribuyen los síntomas a afecciones menos peligrosas?

Muchas mujeres se sorprenden al enterarse que pueden estar teniendo un ataque cardíaco. Solo el 44% de las mujeres reconoce que las enfermedades cardiovasculares son la mayor amenaza para su salud. Tenemos que crear más conciencia de que las señales de alerta de un ataque cardíaco en las mujeres pueden ser tan sencillas como falta de aire, cansancio, mareos o dolor en la parte superior del abdomen.

Preguntas de debate:

- ¿Te sorprendió aprender que los ataques cardíacos en las mujeres pueden presentarse de manera diferente?
- ¿Compartirás esta información con alguna mujer que forme parte de tu vida?