



Comité de  
Cardiopatía  
en la Mujer



Corazón  
de Mujer



Comité de  
Cardiopatía  
en la Mujer

Nuestra misión  
es ayudar a  
involucrar y educar  
a mujeres uruguayas  
y sus familias  
sobre la salud  
cardiovascular,  
para una vida  
y un futuro mejor.





# Comité de Cardiopatía en la Mujer

## ¿Sabía Ud. que...?

En Uruguay  
y en el mundo  
las enfermedades  
cardiovasculares  
son la causa  
de muerte  
número 1  
de las mujeres,  
superior a  
la del cáncer



A pesar del  
mayor riesgo  
de sufrir  
enfermedades  
cardiovasculares,  
la mayoría  
de las mujeres  
aún no sabe.



Fallecen al día  
13 uruguayas por  
causa de las  
enfermedades  
cardiovasculares.



El 72% de  
las mujeres  
menores  
de 55 años  
que sufrieron  
un infarto  
en Uruguay,  
eran fumadoras.





Comité de  
Cardiopatía  
en la Mujer

Las investigaciones  
muestran que  
**el 80%**  
de las **enfermedades  
cardiovasculares** en  
**mujeres** están vinculadas  
a **hábitos** de vida  
**inadecuados**

Las **mujeres**  
deben tomar las  
**decisiones correctas**  
para **cambiar**  
esta **realidad.**

Estos son:  
mala alimentación,  
falta de ejercicio, fumar,  
mantener el sobrepeso  
u obesidad y tomar  
alcohol de manera  
excesiva.

La buena noticia es que la mayoría  
de las enfermedades cardiovasculares  
se pueden prevenir



Comité de  
Cardiopatía  
en la Mujer

## ¿Qué debemos hacer para disminuir nuestros factores de riesgo cardiovascular?

- ♥ Primero, saber cuáles son.
- ♥ Tomar las medidas adecuadas para bajarlos.
- ♥ Comer sano con dieta rica en frutas y verduras.
- ♥ Realizar ejercicio por lo menos 3 veces por semana.
- ♥ Contrólese la presión arterial, coma con poca sal, cumpla con el tratamiento medicamentoso.
- ♥ Contrólese el peso y no permita que éste aumente.
- ♥ Consulte a su médico de cabecera y empiece ¡¡¡¡¡ YA !!!!!!
- ♥ Si fuma, baje el N° de cigarrillos diarios, y trate de dejar de fumar. Si no puede ¡pida ayuda! Vale la pena.
- ♥ En lo posible, aprenda a reconocer y aceptar situaciones que provocan enojo, a identificar prioridades y a delegar.
- ♥ Contrólese la glicemia y manténgala dentro de rangos normales.

Difunda esto entre sus amigas  
con su ejemplo de vida