

Las 6 cifras que toda mujer debe conocer para comprender su salud cardiaca

Entender claramente tu riesgo cardiovascular puede ser útil para que tomes medidas preventivas

Las enfermedades cardiacas son **la causa principal de muertes de mujeres** en EE.UU.



Aquí encontrarás 6 cifras que proporcionan un buen resumen general de tu salud cardiovascular.

1

Presión arterial

La fuerza que debe aplicar tu sangre para pasar por tus arterias.

Cifra superior (sistólica): la presión que tu corazón ejerce contra las arterias cuando bombea sangre al resto del cuerpo.

Cifra inferior (diastólica): la presión cuando tu corazón está relajado.

2

LBD (colesterol "malo")

Las lipoproteínas de baja densidad transportan el colesterol a través de tu sangre.

3

LAD (colesterol "bueno")

Las lipoproteínas de alta densidad transportan colesterol a tu hígado, el cual lo remueve de tu cuerpo.

4

Triglicéridos

Un tipo de grasa en la sangre, frecuentemente vinculado con un alto consumo de azúcar, grasa saturada, carbohidratos refinados y resistencia a la insulina.

5

Colesterol total

El nivel de todos los tipos de lípidos (grasas) en tu sangre incluyendo LBD, LAD, triglicéridos y más.

6

Lp(a)

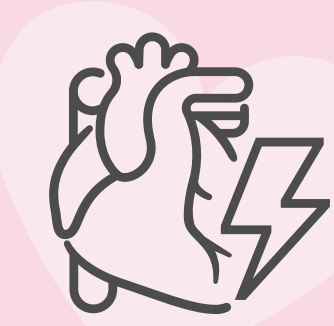
Que se pronuncia "L, P, a", la lipoproteína (a) es un factor de riesgo genético de enfermedades cardiacas.

La Lp(a) no es una prueba de rutina, pero todos los adultos deberían hacer que se revisen sus niveles al menos una vez.

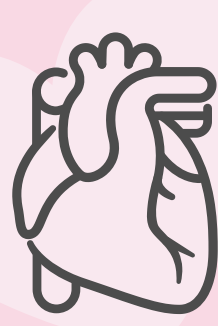


La fuerza de los números

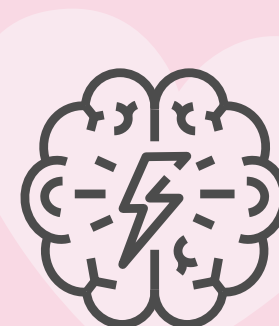
Pregunta a tu proveedor de atención médica cuáles deberían ser tus metas en lo que se refiere a estas cifras. Las cifras que no se encuentran en los rangos ideales, ya sean muy altas o bajas, pueden incrementar tu riesgo de trastornos médicos graves, incluyendo:



Ataques cardiacos



Insuficiencia cardiaca



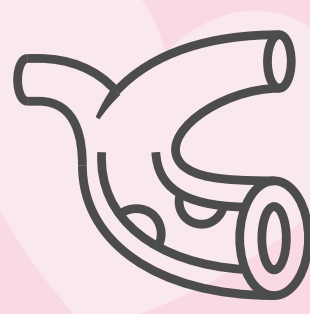
Accidentes cardiovasculares



Aterosclerosis



Enfermedad arterial coronaria



Arteriopatía periférica

Si sabes que tienes riesgo, puedes tomar medidas preventivas

No puedes cambiar factores de riesgo tales como tu edad o tus genes, pero puedes tomar pasos importantes para reducir tu riesgo cardiovascular.



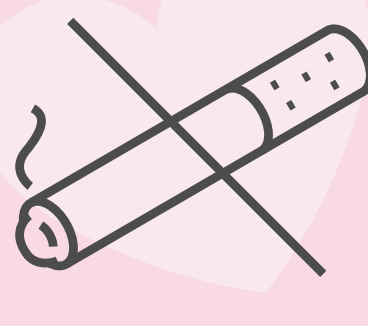
Mantente físicamente activa



Adopta una dieta saludable



Conserva un peso saludable



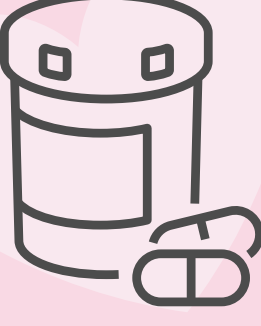
Deja de fumar y de consumir tabaco



Restringe el consumo de alcohol



Duerme lo suficiente



Toma medicamentos según las recetas médicas para reducir los factores de riesgo



Pide que hagan una evaluación completa de tu perfil lipídico



Pide a tu proveedor de atención médica que te haga todas las pruebas para evaluar tu perfil lipídico para comprender de mejor forma tu salud cardiovascular.