

VIVIR BIEN CON AIMGA

VOLUMEN.2 ¡TENGA UN CORAZÓN A CORAZÓN!



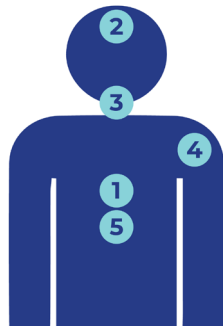
La enfermedad cardíaca, también conocida como enfermedad cardíaca isquémica o enfermedad coronaria, se refiere a la acumulación de placa en las arterias del corazón que podría provocar uno de los siguientes: Ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca o muerte. La enfermedad cardíaca es bastante común, ya que es la segunda causa principal de muerte en Canadá ([Health Canada, 2022](#)). Este mes, es el mes del corazón, el cual nos brinda una oportunidad para resaltar la importancia de la salud cardiovascular y educarnos a nosotros mismos y a los demás para reducir nuestro riesgo de enfermedades cardiovasculares. El boletín de febrero se centrará en educación y toma de conciencia, brindándole información esencial y consejos para cuidar su salud cardiovascular.

¡INVOLUCRATE!

- Trabaja como voluntario o voluntaria en Heart and Stroke Foundation visitando www.heartandstroke.ca.
- Trabaja como voluntario o voluntaria en St. John Ambulance, donde hay más de 15 000 voluntarios de primera línea en todo Canadá (<https://sja.ca/en>)
- Únase a la conversación: siga #HeartMonth en las redes sociales
- ¡Intenta buscar en Google algunas de estas fuentes!
 - Todo listo para el Mes del Corazón - Instituto del Corazón de la Universidad de Ottawa
 - 13 de febrero de 2023 | Wear Red Canada (vístete de rojo Canadá): ¡Pregunte a los expertos! Superando juntos las Barreras en Salud cardíaca en las Mujeres
 - Happy Hearts Vancouver, Alberta Blue Cross, Center for Cardiovascular Innovation, Canadian Women's Heart Health Alliance

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE UN ATAQUE CARDÍACO

- 1 Dolor o malestar en el pecho
- 2 Mareos, náuseas o vómitos
- 3 Dolor en la mandíbula, cuello o espalda
- 4 Malestar o dolor en brazo u hombro
- 5 Dificultad para respirar



Obtenga más información en Heart.org/HeartAttack

Fuente: [American Heart Association, 2021](#)

BANDERAS ROJAS

El dolor torácico a menudo se describe como "presión o pesadez en el pecho", pero algunas personas no tienen dolor, ni presión en absoluto. Las mujeres tienden a tener síntomas más vagos (p. ej., náuseas, dolor de espalda o de mandíbula)

Fuentes: [Asociación Americana del Corazón](#), [Clínica Mayo](#), [Salud Canadá](#), [Asociación Americana del Corazón](#)



CONSEJOS Y RECURSOS

- La enfermedad cardíaca es una secuencia de eventos, que comienza a partir de numerosos factores de riesgo, como la obesidad, la diabetes y la presión arterial alta. Si no se trata, puede convertirse en accidente cerebrovascular, ataque cardíaco o enfermedad coronaria ([Health Canada, 2017](#)).
- **¿Sabes qué es un DEA?** Los desfibriladores externos automáticos (DEA) son dispositivos electrónicos que se utilizan para reiniciar el corazón de una persona si ha dejado de latir. Cuando ocurre un paro cardíaco, el corazón debe recibir una descarga eléctrica para que vuelva a latir correctamente; este procedimiento se llama desfibrilación. Los DEA son pequeñas máquinas portátiles que analizan el ritmo cardíaco de la persona, determinan si se necesita una descarga y usan indicaciones de voz o en pantalla para guiar al socorrista a través del proceso. Los DEA pueden ayudar a salvar vidas.

¡RECORDATORIOS DE SALUD!

- ¿Has hecho ejercicio hoy? La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda al menos 150 minutos de ejercicio por semana. ¿Por qué no agregarle una dieta balanceada mientras lo hace? Tu corazón te lo agradecerá.
- Mantener revisiones médicas periódicas (al menos una vez al año) es de gran ayuda para la detección temprana de enfermedades cardíacas. Reserve hoy una cita con su médico de atención primaria.
- Desestresarse es amor de corazón. Encuentre formas de relajarse todos los días, como escuchar música, escribir un diario, meditar o hacer yoga.
- Salva una vida hoy. Actualice sus habilidades de Primeros Auxilios y Soporte Vital Básico (BLS por sus siglas del inglés) y esté siempre al tanto de la ubicación de un Desfibrilador

Externo Automático (DEA) a su alrededor y asegúrese de que funcione.

- ¿Tiene antecedentes familiares de presión arterial alta o simplemente le preocupan sus niveles de presión arterial? En caso afirmativo, compre un monitor de presión arterial hoy y/o monitoree sus niveles con regularidad.
- Si ha sufrido un infarto anteriormente, tenga a la mano la información esencial de salud para que el personal médico pueda atenderlo en caso de otra emergencia. Lleve consigo información personal de salud en todo momento y colóquela en un lugar visible, ya que es posible que usted mismo no pueda proporcionar esta información a los socorristas.

Fuentes: [Salud Canadá, 2017](#); [OMS, 2022](#); [Cruz Roja, 2022](#)

APROXIMADAMENTE 1 DE CADA 12

(o 2,6 millones) adultos canadienses mayores de 20 años viven con un diagnóstico de enfermedad cardíaca.

La detección temprana y el manejo de condiciones médicas como presión arterial alta, diabetes y colesterol alto pueden ayudarlo a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS AFECTAN A HOMBRES Y MUJERES DE MANERA DIFERENTE

Los HOMBRES tienen 2 veces más probabilidades de sufrir un infarto que las mujeres.

A los hombres (entre 55 a 64 años) a menudo se les diagnostica una enfermedad cardíaca unos 10 años más jóvenes que a las mujeres (65 a 74 años).

¿SABÍAS?



Los expertos de AIMGA están disponibles para hablar con su organización sobre este tema.

Reserve hoy su presentación enviando un correo electrónico a drew@aimga.ca

Para obtener más información, ¡consulta la versión completa del boletín "Vivir bien con AIMGA" escaneando el siguiente código QR con tu teléfono!



Gracias a Luz Aida Zapata Cardona por sus servicios de traducción.