

# El movimiento Go Red for Women insta a las mujeres a tomar medidas

Por: Redacción  
editorial@noticiali.com

La American Heart Association, organización sin fines de lucro líder en el mundo centrada en la salud del corazón y el cerebro, junto con su movimiento característico, Go Red for Women, le alienta a 'vestirse de rojo y dar' en el Día Nacional de Vestir Rojo (National Wear Red Day), el 7 de febrero, para crear conciencia sobre la enfermedad cardiovascular: la mayor amenaza para la salud de las mujeres.

La enfermedad cardiovascular mata a una mujer cada 80 segundos y cobra más vidas que todas las formas de cáncer combinadas. Las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales también afectan la vida de 1 de cada 3 mujeres, o un tercio de las madres, hermanas y amigas, y los eventos cardíacos están en aumento en las mujeres jóvenes de 20 años.

Si bien el 80 % de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir mediante cambios moderados en la

American Heart Association.



(Foto: AHA)

La enfermedad cardiovascular mata a una mujer cada 80 segundos.

dieta y el estilo de vida, las disparidades en el cuidado de la salud cardíaca y cerebral de las mujeres siguen existiendo. Además, la enfermedad cardíaca y los síntomas de accidente cerebrovascular pueden presentarse de manera diferente en mujeres que en hombres. Las mujeres también representan menos de la mitad de todos los participantes de ensayos clínicos a nivel mundial, y las mujeres de color solo representan el 3 %.

Como resultado, se necesita más

investigación para cerrar las brechas de disparidad de género cuando se trata de investigación, tratamiento y atención cardiovascular.

El movimiento Go Red for Women de la American Heart Association, patrocinado a nivel nacional por CVS Health y por los patrocinadores de Go Red en la ciudad de Nueva York como Elizabeth Elting Foundation, Rewire Me by Rose Caiola y UBS. El apoyo local adicional proviene de Estée Lauder, G-III Apparel Group, Ltd., Montefiore, Mount Sinai Heart, Northwell Health, NYU Langone, Pfizer y Valerie Wilson Travel, durante el mes de febrero para ayudar a salvar vidas de mujeres en todo el mundo.

## Cómo unirse

A continuación, le mostramos cómo puede unirse al movimiento Go Red for Women para apoyar la salud de las mujeres:

- Vístase de rojo el Día Nacional de Vestirse Rojo, el viernes 7 de febrero de 2020 para crear conciencia sobre la enfermedad cardiovascular, la

principal causa de muerte en las mujeres. El icónico pasador de vestir rojo y otras prendas están disponibles en ShopHeart.org.

- Haga una donación para apoyar el trabajo que salva vidas de la American Heart Association en WearRedDay.org.

- CVS Health es el patrocinador nacional del Movimiento Go Red for Women de la American Heart Association y ofrecerá exámenes de salud cardíaca sin costo en las ubicaciones de MinuteClinic® en todo el país todos los jueves de febrero.

- Regístrese para participar en la investigación de ensayos clínicos que salvan vidas a través del movimiento Go Red for Women de la American Heart Association y la línea de base del Proyecto Verily: Iniciativa Research Goes Red.

- Únase a la conversación usando #WearRedAndGive en las redes sociales.

(Cortesía de la American Heart Association).

## Tres consejos para el corazón de las mujeres

Por: Redacción  
editorial@noticiali.com

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) ofrece los siguientes consejos a las mujeres que buscan priorizar la salud de su corazón:

### Dieta amigable para el corazón

Gracias a las etiquetas de los alimentos, es más fácil que nunca para las mujeres consumir dietas saludables para el corazón. Al examinar las etiquetas, busque alimentos con bajo contenido de sodio y azúcar. Cuando planifique comidas, evite los alimentos con alto contenido de grasas trans.

Se aconseja a los consumidores que revisen las etiquetas de los "aceites parcialmente hidrogenados", que son una fuente oculta de grasas trans. Además, reducir los pasteles, tartas, galletas, galletas, sándwiches de desayuno para microondas y muchos tipos de galletas que contienen grasas trans.

### Condiciones de alto riesgo

Ciertas condiciones pueden aumentar el riesgo de una mujer de tener una enfermedad cardíaca. La presión

arterial alta, la diabetes y el colesterol alto pueden aumentar el riesgo. Tome los medicamentos según las indicaciones, controle los niveles de azúcar en la sangre si tiene diabetes y realice pruebas periódicas de presión arterial y colesterol para asegurarse de que cualquier afección preexistente no aumente su riesgo de enfermedad cardíaca.

### Ingesta de aspirina

La Administración de Alimentos y Medicamentos señala que muchos médicos recetan aspirina para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales relacionados con los coágulos y otros problemas relacionados con enfermedades cardiovasculares de los pacientes. Sin embargo, existen riesgos asociados con el uso de aspirina a largo plazo, y dichos riesgos deben discutirse con un médico. Según la FDA, el sangrado en el estómago, el sangrado en el cerebro, la insuficiencia renal y ciertos tipos de accidente cerebrovascular son algunos de los posibles efectos secundarios del uso prolongado de aspirina.

Las mujeres pueden obtener más información sobre las enfermedades del corazón visitando [www.fda.gov](http://www.fda.gov).



(Foto: FDA)

La FDA recomienda una dieta amigable para el corazón y sopesar las condiciones de alto riesgo.