

CARDIOPATÍA

La auto exploración mamaria es una revisión que una mujer debe realizarse mensualmente, esto es principalmente para conocer el estado y apariencia de las mamas.



Las cardiopatías no suelen considerarse como enfermedades que afectan a las mujeres, sin embargo, la enfermedad cardiovascular es la principal asesina de las mujeres de más de 25 años y el riesgo aumenta después de la menopausia, mientras tanto, los hombres tienen un riesgo mayor de cardiopatía a una edad menor que las mujeres.

Síntomas

Es posible que se presenten signos de advertencia de alguna enfermedad cardiovascular que termina pasando inadvertido durante semanas e inclusive años antes de que suceda un ataque cardíaco.

Entre algunos síntomas más comunes, son náuseas, fatiga, indigestión, ansiedad y vértigo. Es importante consultar con el médico, ya que estos síntomas podrían ser causados por alguna falla en la salud.

Actuar a tiempo

Reconocer y tratar un ataque cardíaco inmediatamente mejoran las probabilidades de sobrevivir, es importante conocer los signos de advertencias y llamar al número de emergencias en el momento en que comenzaron a presentarse los síntomas. El actuar rápidamente puede reducir el daño al corazón.

Estilo de vida saludable

El llevar un estilo de vida saludable siempre será necesario para mantenerse sano, algo que puede ayudar a disminuir las probabilidades de un ataque cardíaco es el no consumir tabaco, mantener un peso saludable y realizar ejercicio para una sana condición, tener una buena nutrición es importante para controlar algunos factores de riesgo y mantener la salud del corazón.

