

# 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.

