

Preguntas para su médico

¿Cuáles son mis factores de riesgo para un ataque cardíaco?

¿Cuánta actividad física necesito?

¿Qué es la diabetes y cómo afecta la de salud mi corazón?

¿Cuáles son los niveles sanos de la tensión arterial, el colesterol y el peso?

¿Como afecta mi salud mi historia familiar?

¿Debo tomar medicina?

Pregúntele a su médico sobre:

- La tensión arterial
- El índice del masa corporal
- El colesterol
- La glucosa en la sangre

www.heart.org

Your Personal Cholesterol, Blood Pressure and Weight Tracker

Su gráfica personal del colesterol, la tensión arterial y el peso.

	LDL	HDL	Total Cholesterol	Blood Pressure
High Risk	≥ 160	< 40	≥ 240	≥ 140/90
Borderline-High	130-159		200-239	120/80 to 139/89
Optimal (Low-Risk)	≤ 100		< 200	< 120/< 80

Date	Cholesterol		Blood Pressure		Weight
	LDL	HDL	Total	Total	



Love Your Heart

Learn your numbers...

Assess your risk for heart disease by taking the Heart Check-up at goredforwomen.org

Preguntas para su médico

¿Cuáles son mis factores de riesgo para un ataque cardíaco?

¿Cuánta actividad física necesito?

¿Qué es la diabetes y cómo afecta la de salud mi corazón?

¿Cuáles son los niveles sanos de la tensión arterial, el colesterol y el peso?

¿Como afecta mi salud mi historia familiar?

¿Debo tomar medicina?

Pregúntele a su médico sobre:

- La tensión arterial
- El índice del masa corporal
- El colesterol
- La glucosa en la sangre

www.heart.org

Your Personal Cholesterol, Blood Pressure and Weight Tracker

Su gráfica personal del colesterol, la tensión arterial y el peso.

	LDL	HDL	Total Cholesterol	Blood Pressure
High Risk	≥ 160	< 40	≥ 240	≥ 140/90
Borderline-High	130-159		200-239	120/80 to 139/89
Optimal (Low-Risk)	≤ 100		< 200	< 120/< 80

Date	Cholesterol		Blood Pressure		Weight
	LDL	HDL	Total	Total	



Love Your Heart

Learn your numbers...

Assess your risk for heart disease by taking the Heart Check-up at goredforwomen.org

Know the Warning Signs of Heart Attack

- Chest discomfort. Most heart attacks involve discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes, or that goes away and comes back. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain.
- Discomfort in other areas of the upper body. Symptoms can include pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw or stomach.
- Shortness of breath. This feeling often comes along with chest discomfort. But it can occur before the chest discomfort.
- Other signs. These may include breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness.

Reconocer Los Síntomas de un Ataque Cardíaco

- Un malestar en el pecho. En la mayoría de los ataques cardíacos hay un malestar en el centro del pecho que dura más que unos pocos minutos o que se va y luego vuelve. Se puede parecer una presión incómoda, una estrujadura, un hinchazón o un dolor.
- Un malestar en otras áreas de la parte arriba del cuerpo. Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aliento. Esta sensación normalmente acompaña el malestar del pecho. También puede adelantar el malestar del pecho.
- Otros síntomas: pueden incluir los sudores fríos, las náuseas y los mareos.

**For more information call
(Para mas informacion)
1-800-AHA-USA1 or visit heart.org**

Know the Warning Signs of Heart Attack

- Chest discomfort. Most heart attacks involve discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes, or that goes away and comes back. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain.
- Discomfort in other areas of the upper body. Symptoms can include pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw or stomach.
- Shortness of breath. This feeling often comes along with chest discomfort. But it can occur before the chest discomfort.
- Other signs. These may include breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness.

**For more information call
(Para mas informacion)
1-800-AHA-USA1 or visit heart.org**

Know the Warning Signs of Stroke

- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg, especially on one side of the body.
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding.
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination.
- Sudden, severe headache with no known cause.

Reconocer Los Síntomas de un Ataque Cerebral

- Falta de sensación o debilidad imprevistas en la cara, el brazo o la pierna especialmente en un solo lado del cuerpo.
- Confusión imprevista, dificultad para hablar o una falta de comprensión.
- Dificultad para ver con uno o con los dos ojos.
- Dificultad para andar, episodios de mareo, las pérdidas de equilibrio y coordinación.
- Los dolores de cabeza severos e imprevistos sin causa conocida alguna.

Know the Warning Signs of Stroke

- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg, especially on one side of the body.
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding.
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination.
- Sudden, severe headache with no known cause.

Reconocer Los Síntomas de un Ataque Cerebral

- Falta de sensación o debilidad imprevistas en la cara, el brazo o la pierna especialmente en un solo lado del cuerpo.
- Confusión imprevista, dificultad para hablar o una falta de comprensión.
- Dificultad para ver con uno o con los dos ojos.
- Dificultad para andar, episodios de mareo, las pérdidas de equilibrio y coordinación.
- Los dolores de cabeza severos e imprevistos sin causa conocida alguna.

Questions to Ask Your Doctor

- What are my risk factors for heart attack?
- How much physical activity should I get?
- What's diabetes and how can it affect my heart health?
- What are healthy levels for blood pressure, cholesterol and body weight?
- How does my family history affect my heart disease risk?
- Should I be on medication?

Ask your doctor about:

- Blood pressure
- Body mass index (BMI)
- Cholesterol
- Blood glucose (blood sugar)

Questions to Ask Your Doctor

- What are my risk factors for heart attack?
- How much physical activity should I get?
- What's diabetes and how can it affect my heart health?
- What are healthy levels for blood pressure, cholesterol and body weight?
- How does my family history affect my heart disease risk?
- Should I be on medication?

Ask your doctor about:

- Blood pressure
- Body mass index (BMI)
- Cholesterol
- Blood glucose (blood sugar)