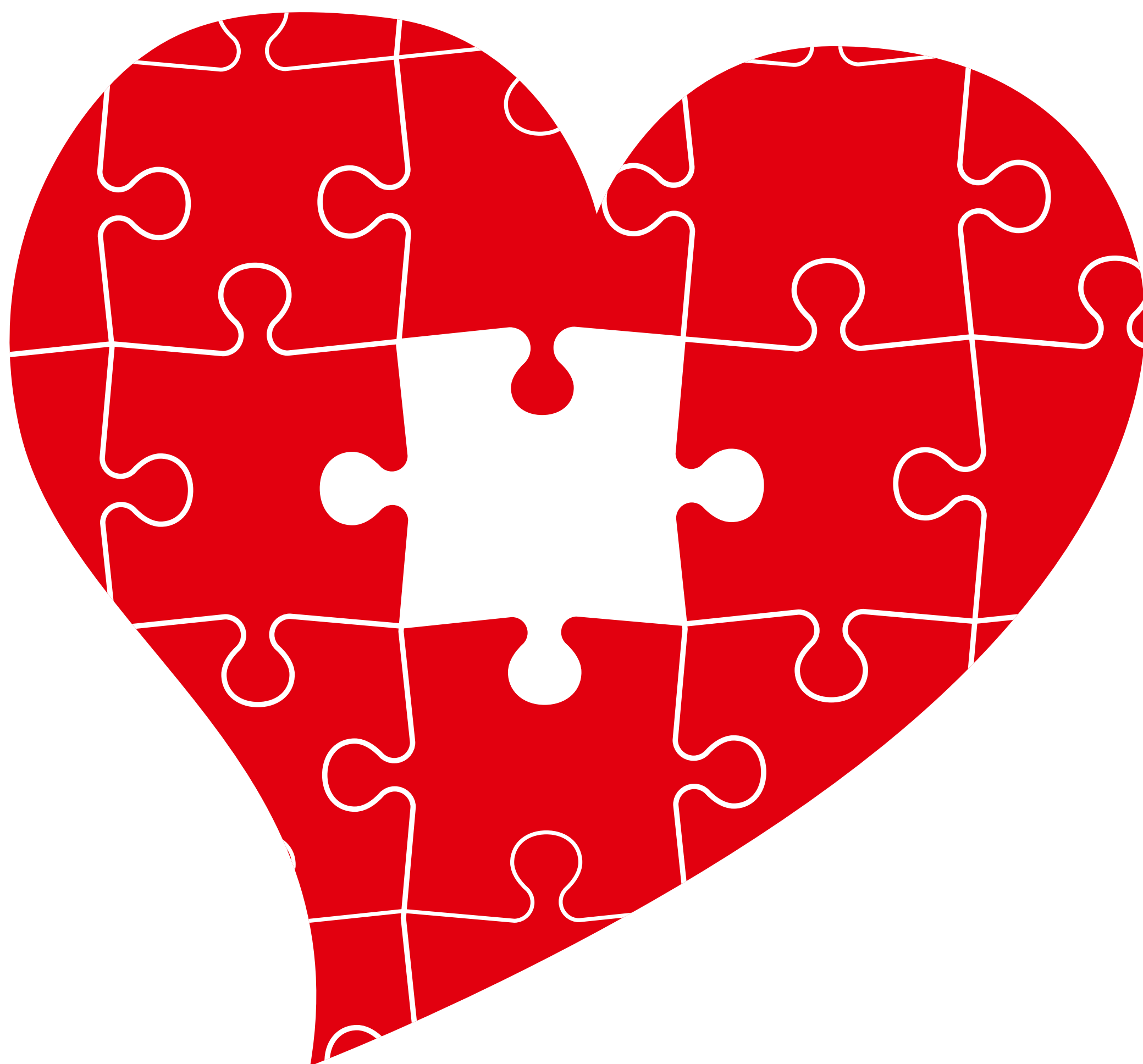


# 9 DE MARZO DÍA NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN DE LA SALUD CARDIOVASCULAR DE LA MUJER



Comité de  
Cardiopatía  
en la Mujer



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

# ¿CÓMO TE PODEMOS AYUDAR A SER UNA FUTURA MADRE SALUDABLE?

## ANTES DEL EMBARAZO

- Planifica tu embarazo
- Si tienes enfermedades cardiovasculares o diabetes, consulta a tu médico.
- Realiza al menos 150 minutos de actividad física por semana.
- Come saludable: frutas y verduras a diario; usa poca: sal, azúcar y grasas
- Evita: fumar, beber alcohol, consumir marihuana y otras sustancias tóxicas.
- Cuida tu peso.

## DURANTE EL EMBARAZO

- Realiza todos los controles médicos indicados.
- Toma los medicamentos según la prescripción de tu médico.
- Cuida el aumento de tu peso.
- Come sano y evita cualquier forma de consumo de tabaco, alcohol, marihuana y cualquier sustancia tóxica.
- Atiende tu salud mental.
- Si tienes más de 35 años o antecedentes de enfermedades sigue las indicaciones adicionales de tu médico.
- Ante cualquier señal de alarma no dudes en consultar a tu prestador de salud.

## DESPUÉS DEL PARTO

- Continúa los controles con tu médico tratante.
- Infórmale sobre los eventos que sucedieron durante el embarazo.
- Continúa con una vida cardiosaludable: dieta sana, poca sal y ejercicio físico.
- No reinicies el hábito de fumar y el alcohol.



# APRENDE A RECONOCER LAS SEÑALES DE ALARMA CARDIOVASCULARES



Es importante que vigiles tu propia salud. Muchos problemas relacionados con el corazón pueden ocurrir en los días y las semanas posteriores al parto, incluso hasta un año después.

Busca atención médica de inmediato si presentas algún síntoma preocupante durante el embarazo o después de este, incluidos los siguientes:

- Dolor de cabeza intenso o que empeora
- Visión borrosa u otros cambios en la visión
- Sensación de mareo, desvanecimiento o desorientación
- Fiebre superior a 38 °C
- Debilidad o fatiga extremas
- Dolor abdominal intenso
- Dolor en el pecho o palpitaciones
- Dificultad para respirar
- Náuseas o vómitos persistentes
- Hinchazón inusual de las manos, cara o piernas
- Ansiedad grave o depresión

*Mujer, haz de tu salud una prioridad.*



Comité de  
Cardiopatía  
en la Mujer



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

APOYA:



SOCIEDAD  
SUDAMERICANA  
DE CARDIOLOGÍA

APOYA:



Ciencia Para Una Vida Mejor