

# “JUNTAS SOMOS INQUEBRANTABLES”: PRIMERA GUÍA PARA HABLAR CON FAMILIARES Y AMIGAS DE “JUNTAS SOMOS INQUEBRANTABLES”



Los eventos cardiovasculares graves, como los ataques al corazón y los accidentes cerebrovasculares, pueden provocar en las personas, no solo cambios emocionales, sino también cambiar por completo su vida y la de sus seres queridos.<sup>1</sup> Después de un ataque al corazón, las personas a menudo sufren fatiga y depresión, y puede que les resulte difícil realizar actividades físicas.<sup>2</sup> La reducción de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) es uno de los factores más importantes para reducir el riesgo de ataque al corazón y accidente cerebrovascular.<sup>3</sup>

## GUÍA DE CONVERSACIÓN CON FAMILIARES Y AMIGAS

Las mujeres deben cuidar su salud y la de sus seres queridos. Cuanto más sepa sobre su salud cardiovascular, más podrá hacer para prevenir enfermedades como ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. Es importante entablar conversaciones con familiares y amigas sobre la salud cardiovascular, de modo que cada mujer se sienta empoderada para priorizar su cuidado y aliente a otras personas a hacerlo también.

1. Hable sobre su relación personal con las enfermedades cardiovasculares (CVD, por sus siglas en inglés), lo que aprendió por cuenta propia o las conversaciones que ha tenido con su médico.
2. Hable sobre sus antecedentes familiares con respecto a factores de riesgo de CVD, como presión arterial y colesterol altos.<sup>3</sup>
3. Brinde información sobre el impacto de las CVD en la salud y las actividades cotidianas.
  - Pregunte a sus amigas o familiares lo que más valoran de sus actividades cotidianas
  - Hágales saber cómo la pérdida de independencia afectaría negativamente su vida y sus metas.
4. Pregunte sobre sus antecedentes familiares en cuanto a salud cardiovascular.
  - ¿Tiene antecedentes familiares de problemas cardiovasculares?
  - ¿Ha hablado con sus familiares acerca de sus propios riesgos?
5. Hable sobre las medidas que pueden tomarse, como acudir al médico, llevar una alimentación saludable, hacer ejercicio y otras acciones que ayuden a minimizar factores de riesgo, como colesterol y presión arterial altos.

1 Stroke Association (Asociación de Accidentes Cerebrovasculares). "Emotional changes after stroke" (Cambios emocionales después de un accidente cerebrovascular). Disponible en: <https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/Emotional%20changes%20after%20stroke.pdf>. Consultado en 2021.

2 Million Hearts (Un Millón de Corazones). "Costs & consequences" (Costos y consecuencias). Disponible en: <https://millionhearts.hhs.gov/learn-prevent/cost-consequences.html>. Consultado en 2021.

3 American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). "Prevention and treatment of high cholesterol" (Prevención y tratamiento del colesterol alto). Disponible en: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/prevention-and-treatment-of-high-cholesterol-hyperlipidemia>. Consultado en 2021.