LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN *para las Mujeres*

LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN PARA LAS LATINAS: TOME MEDIDAS DE PROTEGER SU CORAZÓN

La verdad acerca del corazón (_The Heart Truth_®): las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en las mujeres de la mayoría de los grupos étnicos en los Estados Unidos. También son una de las principales causas de discapacidad en las mujeres. En las mujeres latinas, las enfermedades del corazón son la segunda causa de muerte, después del cáncer. Las latinas también tienen índices altos de ciertos factores que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, tales como la diabetes, el sobrepeso u obesidad y la inactividad física.

Pero hay buenas noticias: usted tiene el poder para proteger su corazón y reducir el riesgo de las enfermedades del corazón. Esta hoja informativa le ayudará a averiguar su riesgo personal de desarrollar enfermedades del corazón. A continuación, se le mostrará cómo usted puede tomar medidas para mejorar la salud del corazón y reducir su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón.

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN?

La enfermedad coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) es la forma más común de las enfermedades del corazón y por lo general se conoce simplemente como “enfermedad del corazón”. Es un trastorno de las venas del corazón que puede resultar en un ataque al corazón. Por lo general, un ataque al corazón ocurre cuando una arteria se obstruye, evitando que el oxígeno y los nutrientes lleguen al corazón. Si el flujo de sangre no se restablece pronto, esa parte del músculo del corazón comienza a morir.

Otro tipo de enfermedad del corazón es la enfermedad coronaria microvascular (MVD, por sus siglas en inglés), que afecta las diminutas arterias coronarias (del corazón). En la enfermedad coronaria microvascular, las paredes de las pequeñas arterias del corazón están dañadas o enfermas. Los estudios han demostrado que las mujeres tienen más probabilidad que los hombres de tener la enfermedad coronaria microvascular. Muchos investigadores creen que la enfermedad es causada por una disminución en los niveles de estrógeno durante la menopausia unido a factores de riesgo tradicionales de las enfermedades del corazón.

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

THE heart TRUTH®

Es importante saber que las enfermedades del corazón duran de por vida, es decir, una vez que usted tiene una, la tiene para siempre. Además, el estado de sus vasos sanguíneos empeorará de manera constante a menos que usted haga cambios en sus hábitos diarios. Por eso es tan importante tomar medidas ahora para proteger el corazón.

¿USTED TIENE FACTORES DE RIESGO DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN?

Los factores de riesgo son los hábitos o las cosas que aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad o de que se empeore. Tener uno o más factores de riesgo aumenta considerablemente la probabilidad de desarrollar alguna enfermedad del corazón en una mujer, porque cada factor de riesgo que se tiene suele empeorar los efectos de los demás factores.

Hay dos tipos de factores de riesgo de las enfermedades del corazón: los que no se pueden cambiar y los que se pueden controlar. Dos factores de riesgo que no se pueden cambiar son una historia familiar de enfermedades del corazón a una edad temprana y la edad. En el caso de las mujeres, la edad es un factor de riesgo a partir de los 55 años. Además, la preeclampsia, una afección que puede ocurrir durante el embarazo, se relaciona con un mayor riesgo de por vida de desarrollar alguna enfermedad del corazón, incluyendo la enfermedad coronaria, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca y presión arterial alta.

Llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir o controlar muchos de los factores de riesgo de la enfermedad coronaria. Pero, ¿por qué es importante el estilo de vida? Porque muchos de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón se pueden controlar mediante cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, tomando medicamentos. Los principales factores de riesgo que se pueden controlar son (marque todos los factores de riesgo que usted tenga):

- ☐ **Fumar.** Fumar es el factor de riesgo más potente que las mujeres pueden controlar. El tabaco o la exposición a largo plazo al humo ambiental aumentan el riesgo de la enfermedad coronaria, un ataque al corazón o un ataque al cerebro, así como el cáncer de pulmón y otras enfermedades graves. Fumar puede dañar y hacer más estrechos los vasos sanguíneos, resultar en niveles poco saludables de colesterol y aumentar la presión arterial. Fumar también puede limitar la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos del cuerpo.

- ☐ **La presión arterial alta.** La presión arterial normal es de menos de 120 (sistólica) sobre menos de 80 (diastólica) mmHg (el mmHg es milímetros de mercurio, que es la unidad que se utiliza para medir la presión arterial). Las mujeres que tienen presión arterial superior a 120/80 mmHg tienen un mayor riesgo de tener enfermedad coronaria. La presión arterial se considera alta si se mantiene en o por encima de 140/90 mmHg por algún tiempo. Si usted tiene diabetes o enfermedad crónica de los riñones, la presión arterial alta se define como 130/80 mmHg o más.

- ☐ **El colesterol alto.** El colesterol alto es cuando se tiene demasiado colesterol en la sangre. Por sí mismo, el problema generalmente no presenta señales ni síntomas por lo que muchas mujeres no saben que sus niveles de colesterol están demasiado altos. Se usa un examen o análisis de sangre llamado panel de lipoproteínas para medir los niveles de colesterol y éstos se muestran en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dl) de sangre. Su riesgo de enfermedad coronaria aumenta si tiene un nivel de colesterol total mayor de 200 mg/dl, un nivel de colesterol LDL (o colesterol “malo”) mayor de 100 mg/dl o un nivel de colesterol HDL (o colesterol “bueno”) de menos de 50 mg/dl.

  Un nivel de triglicéridos mayor de 150 mg/dl también aumenta el riesgo de la enfermedad coronaria. El colesterol HDL de una mujer y los niveles de triglicéridos predicen su riesgo de la enfermedad coronaria mejor que su colesterol total o que su colesterol LDL.

- **El sobrepeso/obesidad.** El sobrepeso y la obesidad son problemas graves para las latinas y las familias latinas. Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el riesgo de tener la enfermedad coronaria y un ataque al corazón. Esto se debe principalmente a que el sobrepeso y la obesidad están relacionados con otros factores de riesgo de las la enfermedad coronaria, tales como niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre, presión arterial alta y diabetes.

- **La falta de actividad física.** En comparación con las mujeres blancas no hispanas y las mujeres afroamericanas, las latinas suelen ser menos activas. La actividad física puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria y un ataque al cerebro en un 20 a 35 por ciento. La falta de actividad física puede empeorar otros factores de riesgo de la enfermedad coronaria, tales como el colesterol y los triglicéridos en la sangre, la presión arterial alta, la diabetes y la prediabetes, y la obesidad y el sobrepeso.

- **Una dieta no saludable.** Una dieta no saludable puede aumentar el riesgo de la enfermedad coronaria. Por ejemplo, los alimentos que son altos en grasas saturadas y grasas *trans* pueden elevar el nivel de colesterol LDL. Una dieta alta en sodio (sal) puede aumentar el riesgo de tener la presión arterial alta. Los alimentos con grasas y azúcares añadidos proporcionan calorías adicionales que no tienen nutrientes como vitaminas y minerales. Esto puede hacer que usted suba de peso, lo que aumenta su riesgo de la enfermedad coronaria. El exceso de bebidas alcohólicas también puede causar un aumento de peso y de la presión arterial.

- **La diabetes y la prediabetes.** La diabetes es una enfermedad en la cual el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es demasiado alto. Esto ocurre porque el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien (la insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a absorber la glucosa y a convertirla en energía). Usted tiene mayor probabilidad de desarrollar esta enfermedad

La historia de Gloria

Gloria heredó el amor por el baile de su padre, y aún a sus 61 años no ha abandonado esa gran pasión. Aunque su padre murió de un derrame cerebral luego de varios años de haber luchado contra la presión arterial alta y la diabetes, el baile es lo que mantiene el corazón de Gloria fuerte y saludable. Gloria es conocida en su comunidad por su salud y su espíritu positivo. También enseña baile folclórico nicaragüense en su iglesia y ayuda a cuidar de sus dos queridos nietos. Gloria empieza cada mañana meditando y haciendo ejercicio de estiramiento para prepararse para el día.

si tiene sobrepeso (especialmente si el peso adicional es alrededor de la cintura), si no hace actividad física, o si tiene una historia familiar de diabetes. La diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad, es un problema grave para las familias latinas.

La prediabetes ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no tan alto como para ser diabetes. La prediabetes le da mayor riesgo de desarrollar la diabetes y la enfermedad coronaria. La diabetes y la prediabetes aumentan el riesgo de la enfermedad coronaria más en las mujeres que en los hombres.

- **El síndrome metabólico.** El síndrome metabólico, también llamado síndrome de resistencia a la insulina, es un conjunto de características y problemas médicos relacionados con el sobrepeso y la obesidad que pone a las personas en riesgo de tener tanto la enfermedad coronaria como la diabetes tipo 2.

- **La preeclampsia.** La preeclampsia se desarrolla durante el embarazo y está relacionada con un mayor riesgo de por vida de las enfermedades del corazón incluyendo la enfermedad coronaria, los ataques al corazón y la insuficiencia cardíaca. Si tuvo preeclampsia durante el embarazo, tiene el doble de probabilidad de desarrollar alguna enfermedad del corazón en comparación con las mujeres que no tuvieron preeclampsia. También es más probable que desarrolle una enfermedad del corazón a una edad más temprana. La preeclampsia es un factor de riesgo de las enfermedades del corazón que no se puede controlar. Sin embargo, si usted ha tenido la afección, debe tener cuidado especial para tratar de controlar otros factores de riesgo de las enfermedades del corazón.

Otros problemas médicos y factores que también pueden contribuir a la enfermedad coronaria incluyen:

- La apnea del sueño, un trastorno común en el que se tiene una o más pausas en la respiración o se tienen respiraciones superficiales durante el sueño. Si se deja sin tratar, la apnea del sueño puede aumentar su riesgo de tener presión arterial alta, diabetes, e incluso un ataque al corazón o al cerebro.

- El estrés, que puede hacer que las arterias se vuelvan más angostas. Esto puede aumentar la presión arterial así como el riesgo de sufrir un ataque al corazón. Las investigaciones muestran que el factor que se reporta con más frecuencia como desencadenante de

LA TERAPIA HORMONAL PARA LA MENOPAUSIA Y LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN: LO QUE USTED DEBE SABER

En el pasado, a muchas mujeres posmenopáusicas se les recetaba la terapia hormonal para la menopausia para ayudar a prevenir las enfermedades del corazón. El tratamiento de reemplazo hormonal puede consistir en usar estrógeno y progestina o estrógeno solo. Las investigaciones científicas ahora demuestran que el uso de estrógeno con progestina aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ataques al corazón, coágulos de sangre y cáncer de mama. También duplica el riesgo de demencia y no protege a las mujeres contra la pérdida de la memoria. Las investigaciones sobre la terapia de estrógeno solo muestran que aumenta el riesgo de ataques al corazón y coágulos de sangre, pero no tiene ningún efecto sobre las enfermedades del corazón y el cáncer colorrectal, y no se sabe bien el efecto que tiene sobre el cáncer de mama. El estrógeno solo no protege contra la pérdida de la memoria. Si está tomando este medicamento para prevenir las enfermedades del corazón o alguna otra enfermedad crónica, como la osteoporosis, hable con su doctor acerca de otras alternativas.

Si usted está tomando o considerando estrógeno con progestina o el estrógeno solo para aliviar los síntomas de la menopausia, consulte con su doctor o proveedor de cuidados de la salud para ver si debe iniciar o continuar el tratamiento. Si decide seguir adelante con la terapia, utilice la dosis más baja durante el menor tiempo posible.

Además, no se debe usar ni el estrógeno con la progestina ni el estrógeno solo para reducir el colesterol. Hable con su doctor acerca de un medicamento alternativo para reducir el colesterol.

un ataque al corazón es un acontecimiento emocionalmente perturbador, especialmente si se tiene ira o enojo.

- Las bebidas alcohólicas. Beber demasiado alcohol puede dañar el músculo del corazón y empeorar otros factores de riesgo de la enfermedad coronaria.

TOME MEDIDAS PARA PROTEGER SU CORAZÓN

Averigüe cuál es su riesgo

Para proteger la salud del corazón, es importante saber cuál es su riesgo personal de desarrollar una enfermedad del corazón. Tome en consideración que *cada factor de riesgo cuenta*. Incluso si usted tiene un solo factor de riesgo, será más propensa a desarrollar enfermedades del corazón, con sus muchas consecuencias graves. Tener más de un factor de riesgo es especialmente grave, ya que los factores de riesgo tienden a "acumularse" y así se empeoran los efectos individuales de cada uno. Afortunadamente, usted tiene muchísimo poder para prevenir las enfermedades del corazón y puede comenzar hoy mismo.

El primer paso es ver a su doctor o proveedor de cuidados de la salud para un chequeo completo. Dígale a su proveedor de cuidados de la salud que usted desea ayuda para lograr su meta de tener un corazón saludable. Y no dude en hacer preguntas, incluyendo las que vienen en el cuadro de la página 7.

Haga cambios para una vida más sana

- Póngase metas alcanzables y específicas para lograr tener un estilo de vida saludable para su corazón y el de su familia.
- Lleve a cabo sus metas. Hágalo poco a poco.
- Involucre a su familia a tomar pasos para un estilo de vida más saludable. Fije horas para planificar y preparar comidas saludables juntos en familia.
- Trate de darse cuenta qué le está impidiendo lograr o mantener los cambios saludables en su estilo de vida. Mantener un registro diario de los alimentos que consume y de la actividad física que hace le puede ayudar a saber cuáles son sus obstáculos y a inspirarse para alcanzar sus metas.
- No se dé por vencida. Si no está logrando sus metas, vuelva a intentarlo.
- Prémiese por sus logros con algo que le guste hacer, pero no con comida.
- Haga un plan para mantener los cambios saludables en el estilo de vida de su familia. Puede crear nuevas tradiciones familiares alrededor de comidas saludables y actividades divertidas que fomenten la actividad física regular.

Ahora está listo para comenzar. En la mayoría de los casos, eso significa seguir un plan de alimentación saludable para el corazón, hacer actividad física regular, mantener un peso saludable y no fumar. También, algunas mujeres necesitan tomar medicamentos para controlar los factores de riesgo de las enfermedades del corazón.

Deje de fumar

No es nada fácil dejar el cigarrillo, pero con un plan de acción, usted puede lograrlo. Tome conciencia de cuáles son las cosas o situaciones que por lo general le hacen tener ganas de fumar y reemplácelas con actividades diferentes. Coma saludablemente, haga actividad física de manera regular y pida apoyo a su familia y amigos. También puede participar en un programa organizado que ayude a las personas a dejar de fumar, los cuales se ofrecen en muchos hospitales, organizaciones de salud o lugares de trabajo. Además, hay varios medicamentos para ayudar a las personas a dejar de fumar. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si usted debe usar alguno de estos medicamentos.

Coma de manera saludable

Usted puede mejorar en gran medida la salud de su corazón (y de su familia) al comer saludablemente. Establezca un plan de alimentación equilibrado para usted y su familia que ofrezca una cantidad de calorías que sea adecuada para ustedes, y que incluya vegetales, frutas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. El número de calorías que necesita cada día depende de su edad y la cantidad

de actividad física que haga. Para alimentos con proteína, incluya pescados y mariscos, carnes magras (con poca grasa), pollo o pavo, frijoles, huevos y nueces sin sal. Limite las grasas saturadas y grasas *trans*, sodio (sal) y azúcares añadidos. Cocine a la parrilla, al vapor o al horno en lugar de freír y dele sabor a sus comidas con especias y no con salsas.

Aprenda movimientos nuevos

La actividad física regular es una manera poderosa de mantener al corazón saludable. Trate de hacer un total de 2 horas y 30 minutos de alguna actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana, haciendo por lo menos 10 minutos de actividad a la vez. Este nivel de actividad puede reducir su riesgo de enfermedades del corazón y su probabilidad de desarrollar otros factores de riesgo, como la presión arterial alta, la diabetes y el sobrepeso. Otros beneficios incluyen tener más energía, menos estrés y más confianza en uno mismo. Haga que la actividad física sea un asunto de toda la familia y elija actividades divertidas que puedan hacer juntos a menudo.

Trate de mantener un peso saludable

Si usted tiene sobrepeso, bajar unas libras puede reducir directamente su posibilidad de desarrollar alguna enfermedad del corazón. Aun perder un poco de peso le ayudará a reducir su riesgo de las enfermedades del corazón y otros problemas médicos.

Cuando se trata de perder peso, no hay soluciones rápidas. La pérdida de peso duradera requiere un cambio en el estilo de vida, que incluye seguir un plan de alimentación saludable y bajo en calorías y hacer actividad física de manera regular. Trate de no perder más de 1 a 2 libras por semana (es decir, de a 1 kilo). Si usted tiene una gran cantidad de peso que perder, pídale a su doctor o a su proveedor de cuidados de la salud, a un dietista certificado o un nutricionista calificado que le ayude a desarrollar un plan razonable para perder peso poco a poco.

La presión arterial alta y el plan de alimentación DASH

Si usted tiene presión arterial alta o presión arterial normal-alta, usted puede ayudar a bajarla al seguir el plan de alimentación DASH. DASH, que son las siglas en inglés para *"Dietary Approaches to Stop Hypertension"*, significa "Enfoques alimenticios para detener la hipertensión". El plan DASH hace énfasis en comer frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Es rico en potasio, calcio y magnesio, así como en fibra y proteína. Es bajo en grasas saturadas y grasas *trans* y limita la carne roja, los dulces y las bebidas que contienen azúcar. La sal (cloruro de sodio) y otras formas de sodio afectan la presión arterial, por lo que usted no debe consumir más de 2,300 mg de sodio al día. Es aún mejor consumir menos 1,500 mg de sodio al día. Si usted sigue el plan de alimentación DASH y reduce su consumo de sodio, obtendrá aún mejores beneficios para su presión arterial.

El nivel alto de colesterol en la sangre y el programa de cambios terapéuticos en el estilo de vida

Si usted necesita bajar su colesterol LDL, tal vez le interese considerar un programa llamado "Cambios terapéuticos en el estilo de vida" o TLC, por sus siglas en inglés. El programa TLC indica que hay que aumentar la actividad física, controlar el peso y seguir un plan especial de alimentación. De acuerdo con el plan de alimentación TLC, menos del 7 por ciento de sus calorías diarias deben venir de grasas saturadas; no más del 25 a 35 por ciento de sus calorías diarias deben venir de todo tipo de grasas, incluyendo las grasas saturadas, *trans*, monoinsaturadas y poliinsaturadas; se debe consumir menos de 200 mg de colesterol dietético por día; y sólo las calorías suficientes para alcanzar o mantener un peso saludable. Si se necesitan medicamentos para reducir el colesterol, se usan con el programa TLC para ayudar a bajar su nivel de colesterol LDL.

PREGUNTAS PARA SU PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD

Las respuestas a estas preguntas le darán información esencial sobre la salud del corazón y lo que puede hacer para mejorarla. Le puede ser de ayuda llevarle a su proveedor de cuidados de la salud esta lista de preguntas y la lista de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón que usted marcó en esta hoja informativa.

1. ¿Cuál es mi riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón?
2. ¿Cuánto mide mi presión arterial? ¿Qué significa este nivel en mi caso y qué puedo hacer para controlarlo?
3. ¿Cuáles son mis niveles de colesterol? (Estas medidas incluyen el nivel de colesterol total, de colesterol LDL, HDL y de los triglicéridos). ¿Qué significan estos niveles en mi caso y qué puedo hacer para controlarlos?
4. ¿Cuál es mi "índice de masa corporal" (IMC) y cuánto mide mi cintura? ¿Significa que debo perder peso para mejorar mi salud?
5. ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre y significa que corro riesgo de desarrollar diabetes?
   De ser así, ¿qué debo hacer para evitarla?
6. ¿Qué otras pruebas de detección debo hacerme para las enfermedades del corazón?
7. ¿Cómo me puede ayudar para dejar de fumar?
8. ¿Cuánta actividad física debo hacer para proteger el corazón?
9. ¿Qué dieta debo seguir para mantener el corazón saludable?
10. ¿Cómo puedo saber si me está dando un ataque al corazón? Si creo que me está dando uno, ¿qué debo hacer?

La historia de Yaskary

Cuando Yaskary tenía 15 años, su mamá tuvo un ataque al corazón y murió 2 días después en el hospital. Luego su tía y su padre murieron a causa de la enfermedad del corazón, y su hermana sobrevivió un ataque al corazón. Yaskary se dio cuenta de que le pasaría lo mismo si no tomaba acción. A los 49 años, Yaskary notó una leve presión en su hombro izquierdo, y horas después, tuvo que hacerse una cirugía de corazón abierto. Yaskary sabe que aún sigue con vida porque entendió el riesgo que heredó de su familia. Para ella, la cicatriz en su pecho es un símbolo de vida.

A VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN

La campaña *La verdad acerca del corazón*, conocida en inglés como *The Heart Truth*® (www.hearttruth.gov), es patrocinada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute–NHLBI), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health–NIH). Este programa educativo nacional para mujeres crea conciencia sobre las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo, y educa y motiva a las mujeres a tomar medidas de prevención contra estas enfermedades.

La pieza central de la campaña *La verdad acerca del corazón* es el Vestido Rojo (*Red Dress*®), que fue diseñado por el NHLBI en el 2002 como el símbolo nacional para crear conciencia sobre las enfermedades del corazón y las mujeres. El Vestido Rojo (*The Red Dress*®), es una alerta roja poderosa que inspira a las mujeres a aprender más acerca de su riesgo personal de desarrollar enfermedades del corazón y a tomar medidas para proteger la salud del corazón.

RECURSOS DEL NHLBI

El sitio web del NHLBI: **www.nhlbi.nih.gov**

El sitio web de *La verdad acerca del corazón*: **www.hearttruth.gov** (en inglés) y **www.nhlbi.nih.gov/educational/hearttruth/espanol** (en español)

La página de "Temas de salud" proporciona información sobre las enfermedades y los problemas del corazón, los pulmones y la sangre, y sobre los trastornos del sueño. Esta información se basa en las ciencias y está escrita en lenguaje sencillo. Puede encontrar la información en español en: **www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/alfabetico**/. Hay más información en inglés en: **www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/by-alpha/**

Las páginas en inglés sobre cómo comer saludable y delicioso, que contienen recetas y otros recursos de una alimentación saludable: **http://healthyeating.nhlbi.nih.gov**. También tenemos una página con recetas saludables en español: **www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf**.

Centro de Información del NHLBI:
Correo electrónico: **NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov**
Teléfono: **301–592–8573**

Siga a *The Heart Truth* en Facebook como muestra de su compromiso de tener un estilo de vida saludable para su corazón.
www.facebook.com/hearttruth

Siga a *The Heart Truth* en Twitter.
www.twitter.com/thehearttruth

Encuentre *The Heart Truth* en Pinterest.
www.pinterest.com/thehearttruth

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

THE heart TRUTH®

NIH Publication No. 14-5250
Originally printed November 2003
Revised December 2007, August 2013, June 2014

The Heart Truth y su logo, así como el *Red Dress* y *The Red Dress*, son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services–HHS).