

# Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas

**K-STATE**  
Research and Extension  
Family and Consumer Sciences

## Hoja Informativa 2

Serie Anual de Lecciones, 2024s



### ¡Corazón sano, familia sana!

Aunque Estados Unidos designa febrero como el Mes de la Salud del Corazón, ¡se necesita conciencia y acción durante todo el año para un corazón más saludable!

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en las mujeres. El porcentaje de mujeres jóvenes (de 25 a 34 años) en Kansas que tienen ECV (enfermedad cardiovascular) es del 2.3% en comparación con el 1.8% en la nación. El riesgo de ECV aumenta con la edad entre todas las mujeres, sin importar su raza u origen étnico. Cada 100 segundos, una mujer en los Estados Unidos sufre un **ataque cardíaco**. Tener ECV también puede aumentar el riesgo de tener un **accidente cerebrovascular**, que puede ser una arteria bloqueada o un vaso sanguíneo con fugas y que se revienta en el cerebro. Sin embargo, la mayoría de las personas pueden reducir su riesgo de

### Señales de Advertencia de un Ataque Cardíaco



Dolor de pecho  
o dificultad para  
respirar

Dolor de estómago,  
náuseas y/o  
vómitos

Ansiedad y/o  
problemas de  
sueño



Sentirse mareado,  
con desmayo y/o  
extremadamente  
cansado

Dolor de brazos,  
cuello, espalda o  
mandíbula

Sudar mucho o  
sudores fríos

Si tiene alguno de estos síntomas, no  
espere, **LLAME AL 911**

ECV, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular con un estilo de vida saludable.

Un estilo de vida saludable incluye una alimentación saludable, mover más el cuerpo y lidiar con el estrés. Establecer metas alcanzables para usted, como caminar más, llenar la mitad de su plato con vegetales de hojas verdes, y respirar profunda y lentamente durante todo el día, puede conducir a una mejor salud del corazón. Tomar decisiones saludables puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca a la mitad. Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar a trabajar hacia la salud del corazón, así que incluya a su familia en la actividad física, el manejo del estrés y los alimentos saludables en los platos familiares.

Otro paso importante para un corazón sano es conocer sus **factores de riesgo**. Para las mujeres, las enfermedades cardíacas y los factores de riesgo de ECV incluyen fumar, diabetes, colesterol alto, presión arterial alta o antecedentes de estos durante el embarazo. Tomar medidas para reducir estos riesgos y tomar decisiones para mantenerse saludable es importante para usted, su familia y su comunidad

## Vacunación

### *Cómo llegar las vacunas hasta usted.*

Las vacunas han existido durante mucho tiempo. La primera vacuna se desarrolló en 1798 para combatir la viruela, y desde entonces, las vacunas se han convertido en una forma confiable de combatir y prevenir enfermedades. Hoy en día, las vacunas ayudan a reducir enfermedades como la gripe, el VIH, el COVID-19, la varicela y el herpes zóster o culebrilla en todas las personas.

Las vacunas son un paso esencial para mantenerse saludable, pero pocos saben cómo las vacunas llegan hasta usted y a su familia. El proceso comienza con laboratorios de todo el mundo que rastrean virus, bacterias y anticuerpos y utilizan otra información para desarrollar vacunas seguras y efectivas.

Entonces, ¿cómo llega la vacuna del laboratorio hasta usted? Después de muchas pruebas realizadas por expertos, la vacuna se produce en grandes cantidades, se empaqueta y se envía a los puntos de acceso para que pueda distribuirse para su uso.



Los puntos de acceso como hospitales, departamentos de salud, farmacias, consultorios médicos y FQHC (Centros de Salud Calificados Federalmente, por sus siglas en inglés) hacen pedidos de vacunas a agencias nacionales como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o agencias estatales. En Kansas, el Departamento de Salud y Medio Ambiente (KDHE) administra gran parte de las vacunas para los puntos de acceso. La cantidad de vacunas que recibe cada punto de acceso depende de cuántas personas viven en el área, sus edades, condiciones de salud y otros factores. Cuando las vacunas llegan a las comunidades, se prueban para garantizar que sigan siendo efectivas y seguras durante su trayecto hacia usted.

### **Encuentre una vacuna cerca de usted:**

Busque [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)

Mande un texto con su código postal al 438829

Llame al 1-800-232-0233



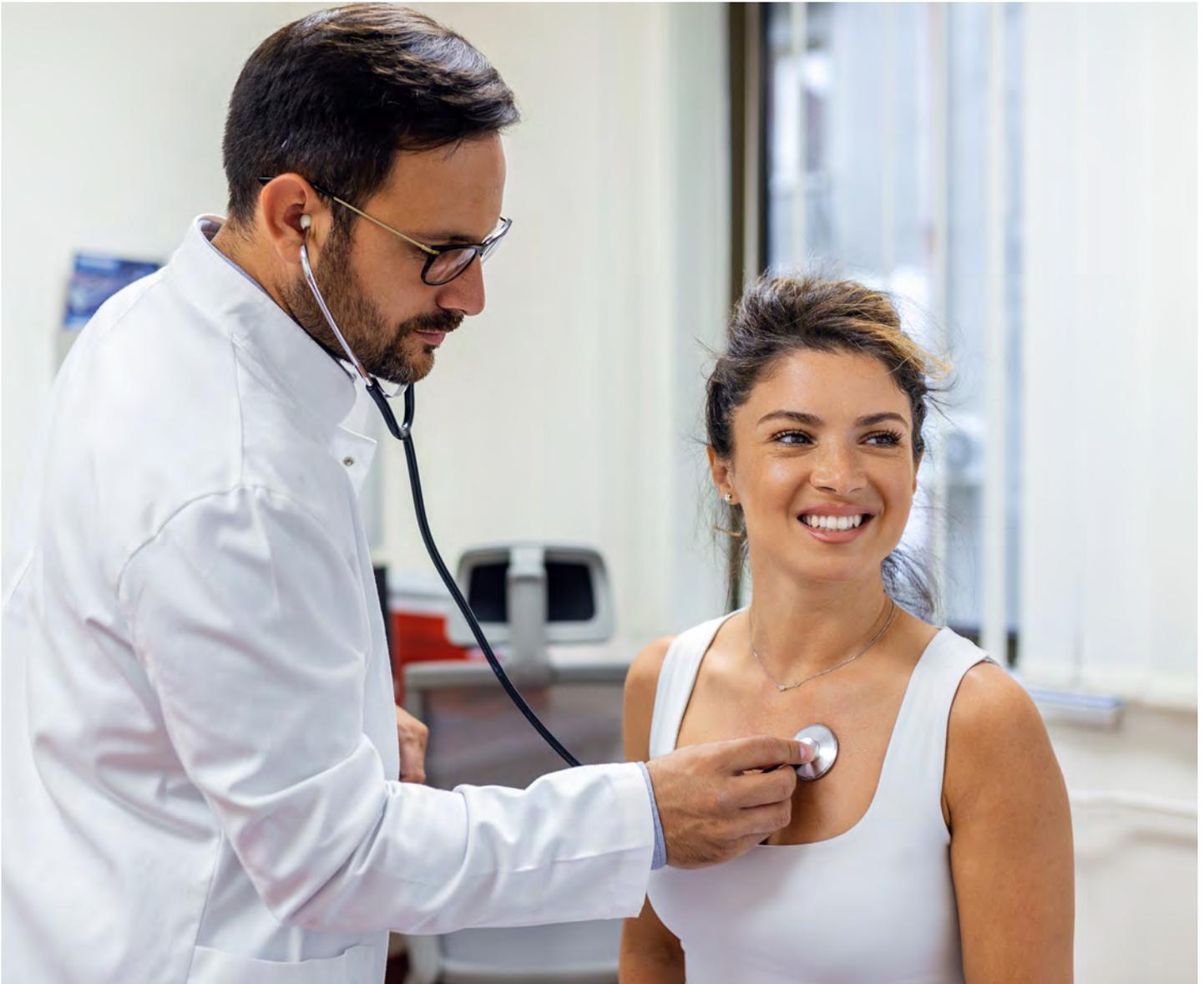
## No ignore lo que su cuerpo le está diciendo

### *Su proveedor no la juzgará*

Su proveedor de atención médica está sujeto a las leyes de confidencialidad y no compartirá su información sin su permiso. Aún así, compartir los síntomas de su cuerpo y sus preocupaciones sobre ellos puede ser incómodo. El trabajo de su proveedor es ayudarla a mantenerse saludable, y eso incluye todas las partes y funciones de su cuerpo. Los proveedores de atención médica han aprendido sobre cosas incómodas como parte de su capacitación y no es probable que se sorprendan por las preguntas que usted hace.

Una de las formas en que puede abordar una conversación incómoda, vergonzosa o difícil es ser directa. Hágale saber a su proveedor que lo que está diciendo es incómodo para usted. Admitir la incomodidad puede liberar el estrés de “andarse por las ramas”.

Además de abordar sus preocupaciones por adelantado, exprese lo que está sucediendo con su cuerpo con sus propias palabras. Use el lenguaje que normalmente usaría para explicarlo. Sea usted misma, ya que su cuerpo necesita que sea su defensora.



**Autoras:**

**Elaine Johannes, Ph.D.**, *Profesora Distinguida en Salud Comunitaria de la Fundación de Salud de Kansas, Especialista de Extensión Estatal, Departamento de Ciencias Humanas Aplicadas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Universidad Estatal de Kansas*

**Stephanie Gutierrez**, *Coordinadora del Programa de Extensión, Depto. de Ciencias Humanas Aplicadas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Universidad Estatal de Kansas*

**Revisoras:**

**Carol Ann Crouch**, *Directora de Extensión del Distrito / Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de West Plains*

**Jennifer LaSalle**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de West Plains*

**Kristin Penner**, *Directora de Distrito / Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de Wild West*

**Nancy Honig**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de Wild West*

**Andrea Renee Burns**, *ex agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor*

**Ethel Schneweis**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Condado de Ford*

**Christine McPheter**, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Jubilada*

**Connie Satzler**, *Coalición de Inmunización de Kansas (IKC)*

---

## **K-STATE** Research and Extension

*Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar ni criticar implícitamente productos similares no mencionados.*

*Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:  
[www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)*

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Elaine Johannes, Ph.D., y Stephanie Gutierrez, *Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas, Hoja Informativa 2*, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2023.

**Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión  
Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director de Investigación y Extensión K-State, Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión.