

## Averigüe lo que puede hacer por su corazón en [www.sistertosister.org](http://www.sistertosister.org)

- Infórmese sobre las enfermedades del corazón.
- Encuentre un centro para pruebas de detección.
- Evalúe su nivel personal de riesgo.
- Elabore un plan de acción personal.
- Anote el progreso de la salud de su corazón.
- Pida asesoramiento a los expertos.
- Ofrezca y obtenga apoyo comunitario.
- Descubra consejos diarios sobre la salud del corazón... ¡y mucho más!



**Sister to Sister: The Women's Heart Health Foundation**, es una organización nacional 501(c)(3) sin fines de lucro, que se dedica a prevenir las enfermedades del corazón de las mujeres al:

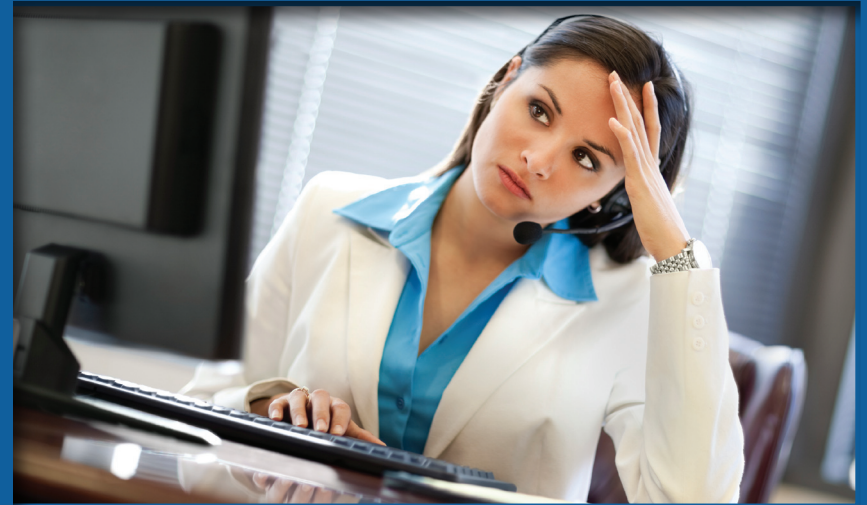
- Ofrecerles chequeos cardíacos para promover la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo.
- Aumentar la sensibilización de que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres en Estados Unidos.
- Ayudarles a hacer cambios saludables en su estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

### SISTER TO SISTER

4701 Willard Avenue, Suite 223  
Chevy Chase, MD 20815  
Tel: 1.888.718.8033  
Email: [info@sistertosister.org](mailto:info@sistertosister.org)  
[www.sistertosister.org](http://www.sistertosister.org)

Estos materiales acerca de la salud cardiaca fueron traducidos por AARP.

## El control del estrés



# USTED TIENE EL PODER PARA TENER UN CORAZÓN SANO



**SISTER TO SISTER**  
The Women's Heart Health Foundation

## La conexión entre el estrés y las enfermedades cardíacas

Los investigadores continúan estudiando la relación entre el estrés y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Lo que sí sabemos es que el estrés afecta los factores de riesgo claves de enfermedades cardíacas, como el colesterol alto y la hipertensión. El estrés también puede causar que algunas personas coman demasiado, hagan ejercicios con menos frecuencia, beban mucho alcohol y fumen, comportamientos todos que nos ponen en mayor riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. La tensión nerviosa es un problema especialmente para las mujeres, quienes reportan tener niveles más altos de estrés que los hombres y son menos proclives a creer que pueden manejar la tensión nerviosa lo suficientemente bien.

*Tómese un descanso por usted, su familia y su corazón: vaya más despacio, relájese y libérese del estrés.*

**¿Está demasiado estresada? La tensión nerviosa puede afectar nuestra salud mental, física y emocional.**

**A continuación, presentamos una lista de las señales de alerta:**

- Sentirse abrumada
- Dificultad para concentrarse
- Sentirse irritable
- Agotamiento
- Pérdida o aumento del apetito
- Dolores de cabeza
- Problemas para dormir

## Entre nosotras...



- En vez de trabajar más, tómese un descanso cuando el estrés la abruma.
- Resista la tentación de hacer varias cosas simultáneamente todo el tiempo.
- Es muy bueno planificar, pero también debe ser realista y flexible.
- No se estrese si se siente... bueno... ¡estresada! Recuerde que todos nos sentimos estresados de vez en cuando, es normal.

**Cuándo ir en contra de sus instintos**

## SÍ, USTED PUEDE CONTROLAR EL ESTRÉS.



## Diez cambios saludables para su corazón

1. Busque tiempo para usted todos los días. Sólo necesita unos minutos para aclarar su mente. Escuche música suave, tome una ducha o un baño caliente, o escriba en un diario personal.
2. Pase tiempo con sus amigos y familia.
3. Practique técnicas de relajación, como meditar o respirar profundamente.
4. Haga ejercicio. Incluso diez minutos pueden hacer una diferencia en su nivel de estrés.
5. Duerma lo suficiente. Propóngase dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Intente acostarse a la misma hora todas las noches y hacer algo relajante, como leer un libro antes de dormirse.
6. Limite el azúcar y la cafeína, en especial después de las 4 p.m.
7. Limite el consumo de alcohol. Beber demasiado aumenta la presión arterial e interrumpe el sueño.
8. Aprenda a decir que NO. No siempre tiene que cumplir con las expectativas y exigencias de los demás.
9. Deje de fumar. La nicotina actúa como un estimulante e intensifica los síntomas del estrés.
10. Apláudase usted misma. Cuando se sienta abrumada, recuerde (o lleve una lista) todo lo que hace bien.

OBTENGA MÁS CONSEJOS EN [SISTERTOSISTER.ORG](http://SISTERTOSISTER.ORG) (EN INGLÉS).