

## 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.

## Antecedentes familiares



# USTED TIENE EL PODER PARA TENER UN CORAZÓN SANO



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

## La conexión entre los antecedentes médicos de la familia y la salud del corazón

Los antecedentes médicos de su familia pueden constituir uno de los factores más importantes con respecto a sus posibilidades de sufrir una enfermedad cardíaca. Si usted tiene “antecedentes de enfermedades cardíacas a una edad temprana” en su familia, como un padre o un hermano que sufrió una enfermedad cardíaca antes de los 55 años o una madre o hermana que padeció una enfermedad cardíaca antes de los 65 años, usted tiene mayor riesgo.

*No puede cambiar sus genes, pero puede modificar muchas conductas que los afectan.*

Comience por conocer los antecedentes de su familia, interrogando a sus padres y hermanos y a sus propios hijos si ya son adultos. Los antecedentes de salud de otros parientes cercanos consanguíneos también pueden aportar indicios importantes así que procure averiguar sobre sus tíos y abuelos. Es importante registrar los antecedentes familiares por escrito. A continuación, se incluye un ejemplo de la información que debe contener el registro.

Pariente	Fecha de nacimiento	Afecciones de salud	Causa del fallecimiento	Edad al fallecer
Madre				
Padre				
Hermana(s)				
Hermano(s)				

### Entre nosotras...



**Los antecedentes no tienen por qué repetirse**

- Quizás su médico quiera evaluar su presión arterial, colesterol y diabetes con mayor frecuencia si usted tiene antecedentes familiares de estas afecciones.
- Cuando haya antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es muy importante reducir los factores de riesgo que usted puede controlar, como llevar una dieta saludable, hacer ejercicio y mantener un peso saludable.
- Si usted tiene hijos, tenga en cuenta que los cambios que realice en su estilo de vida por el bien de su corazón también pueden proteger el de sus hijos.

## SÍ, USTED PUEDE COMPRENDER SUS ANTECEDENTES FAMILIARES

### Diez pautas a seguir

1. Haga una lista de todos los parientes consanguíneos que quiera incluir en el registro familiar.
2. Escoja un horario y lugar para conversar con cada uno de ellos. Si no es posible hablar con sus parientes personalmente, comuníquese por teléfono o correo electrónico.
3. Recuerde que la información de la salud puede ser muy personal, así que formule preguntas indefinidas, sin comunicar su opinión.
4. Pregúnteles a sus parientes si tuvieron o tienen alguna enfermedad cardíaca, colesterol alto, presión arterial alta o diabetes. También pregúnteles si son o fueron fumadores y tienen o tuvieron sobrepeso.
5. Si un pariente falleció, pregúnteles a otros parientes sobre los antecedentes de salud del ser querido, la causa de muerte y su edad al fallecer.
6. Registre las fechas importantes, como cuándo se produjo el ataque cardíaco o durante cuánto tiempo fumó una persona.
7. Si se ha diagnosticado una enfermedad, procure averiguar la edad del pariente al diagnosticársele la enfermedad.
8. Algunos factores de riesgo de enfermedades cardíacas son mayores para determinados orígenes étnicos, así que averigüe sobre sus orígenes.
9. Repase los datos recopilados con su médico, quien utilizará la información para evaluar sus riesgos y recomendarle cambios en su estilo de vida.
10. Mantenga actualizado el registro de antecedentes familiares. La información no sólo lo ayudará a usted sino también a sus hijos en su debido momento.

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