NC WISEWOMAN

NC WISEWOMAN™

DETECCIÓN Y EVALUACIÓN BIEN INTEGRADAS PARA LAS MUJERES DE TODO EL PAÍS

...para ayudar a las mujeres de Carolina del Norte a tomar decisiones INTELIGENTES sobre su salud.

¿NC WISEWOMAN ES PARA MÍ?

Si usted es una mujer de entre 40 y 64 años de edad que no tiene seguro médico o está infraasegurada, tiene bajos ingresos y presenta un riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, un accidente cerebrovascular, hipertensión arterial y/o diabetes, ¡NC WISEWOMAN es para usted! Queremos trabajar con usted para hacer cambios en sus hábitos de alimentación y actividad física. Queremos ayudarla a reducir las probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular o un accidente cerebrovascular.

LOS SERVICIOS DEL PROGRAMA NC WISEWOMAN INCLUYEN:

- ✓ Controles, monitoreo y medición de la presión arterial.
- ✓ Exámenes de colesterol.
- ✓ Exámenes y monitoreo de la diabetes.
- ✓ Controles de altura y peso para medir el IMC*.
- ✓ Sesiones de orientación motivacional sobre enfermedades cardiovasculares, opciones de alimentos saludables y recomendaciones de actividad física.
- ✓ Derivaciones a los programas vigentes en su comunidad, como Diabetes Prevention Program, los programas de YMCA y a otro programa de apoyo para la adopción de conductas saludables.

Usted podrá:

- ✓ Consultar a un médico si tiene inquietudes sobre su nivel de presión arterial, colesterol o azúcar en sangre.
- ✓ Fijarse metas saludables, como comer más frutas y verduras, o caminar 30 minutos al día.
- ✓ ¡Sentirse bien al tomar el control de su salud!

*IMC: índice de masa corporal

Servicios de apoyo para la adopción de conductas saludables en el marco de NC WISEWOMAN...

NC WISEWOMAN ofrece una variedad de servicios de apoyo para la adopción de conductas saludables, que la guiarán en la transición hacia un estilo de vida más saludable. A partir de su primera sesión de orientación, usted decidirá en qué conductas saludables debería concentrarse para mejorar su salud y su estilo de vida.

- ✓ **NC HeartWise:** programa de automedición de la presión arterial que ha demostrado ser eficaz para el control de la presión arterial.
- ✓ **Diabetes Prevention Program (DPP):** programa de apoyo a nivel grupal para participantes en riesgo de desarrollar diabetes tipo II.
- ✓ **Med-South Lifestyle Program:** herramienta de apoyo de un plan de orientación para la salud que permite adaptar los hábitos alimenticios propios del sur del país para que sean más saludables.
- ✓ **Risk Reduction Counseling:** programa de consejería que se enfoca en los objetivos de salud específicos de la participante.
- ✓ **Community Resource Referral Program:** guía de recursos comunitarios que ofrece tarifas especiales y servicios de reducción de riesgos para las participantes elegibles.
- ✓ **QuitlineNC Referral Program:** orientación disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para los participantes que tengan el objetivo de reducir y dejar el consumo de tabaco.

NUESTROS SOCIOS...

NC WISEWOMAN se ha aliado y colabora con varios programas y asociaciones comunitarios. Estas colaboraciones han demostrado ser eficaces en la promoción de la salud de las mujeres de 40 a 64 años de edad, así como en la identificación de recursos para apoyar y reforzar las conductas saludables para el corazón.

- NC Community & Clinical Connections for Prevention and Health (NC CCCPH)
- American Heart Association (AHA)
- NC Breast & Cervical Cancer Control Program (NC BCCCP)
- NC Tobacco Prevention & Control Branch (NC TCPB)
- NC Comprehensive Cancer Program (NC CCCP)

Otros Centros de Recursos Comunitarios:

- Los centros de YMCA y YWCA en Carolina del Norte
- Departamentos de Salud de Carolina del Norte
- Centros de Salud para Adultos Mayores de Carolina del Norte
- Organizaciones Cívicas de Carolina del Norte

NCPH North Carolina Public Health

American Heart Association®

north carolina bcccp breast & cervical cancer control program

Comprehensive Cancer Control
Collaborating to Conquer Cancer
NORTH CAROLINA

the YMCA

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

El término “enfermedad cardiovascular” se utiliza para describir diferentes tipos de enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Algunos tipos de enfermedades cardiovasculares son:

- Enfermedad coronaria (el tipo más común de enfermedad cardiovascular y la principal causa de ataques cardíacos).
- Insuficiencia cardíaca.
- Arritmias cardíacas (cambios en el pulso cardíaco).

¿POR QUÉ DEBERÍA PREOCUPARME POR LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en mujeres de los Estados Unidos, ya que representa aproximadamente 1 de cada 5 muertes de mujeres.

¿CÓMO PUEDO REDUCIR MIS PROBABILIDADES DE TENER UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

Para reducir las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular, es importante conocer su presión arterial. Si no se controla la presión arterial, puede producirse una enfermedad cardiovascular. La presión arterial alta no presenta síntomas, por lo que es importante que se controle la presión arterial con regularidad.

Otros consejos importantes:

- ✓ Coma alimentos saludables para el corazón, como frutas, verduras y alimentos integrales.
- ✓ Gestione los niveles de estrés buscando herramientas saludables para manejarlo.
- ✓ Hornee o ase los alimentos en lugar de freírlos.
- ✓ Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- ✓ ¡Deje de fumar!

CONOZCA LOS SIGNOS DE UN ATAQUE CARDÍACO:

- ✓ Molestias en el pecho.
- ✓ Molestias en otras áreas del cuerpo, como la espalda, el cuello, los brazos, el estómago o la mandíbula.
- ✓ Dificultad para respirar.
- ✓ Sudor frío.
- ✓ Náuseas.
- ✓ Mareos.

¡Si experimenta alguno de estos signos de advertencia, **llame al 911 de inmediato!**

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

Un accidente cerebrovascular es una enfermedad que afecta las arterias (vasos sanguíneos que transportan la sangre desde el corazón) del cerebro. Un accidente cerebrovascular ocurre cuando la sangre no puede llegar al cerebro porque se ha roto u obstruido algún vaso.

¿POR QUÉ DEBERÍA PREOCUPARME POR LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES?

En promedio, una persona tiene un accidente cerebrovascular en los Estados Unidos cada 40 segundos. El accidente cerebrovascular ocupa el puesto número 5 entre todas las causas de muerte en los Estados Unidos.

CONOZCA LOS SIGNOS DE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR:

- ✓ Entumecimiento repentino o debilidad en la cara, un brazo o una pierna, principalmente en un lado del cuerpo.
- ✓ Dificultades repentinas para hablar, confusión o dificultades para comprender.
- ✓ Mareos repentinos, dificultad para caminar o pérdida de coordinación.
- ✓ Dolores de cabeza intensos y repentinos, sin razón aparente.
- ✓ Náuseas.
- ✓ Mareos.

FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:

Los factores de riesgo son rasgos y hábitos que podrían aumentar las posibilidades de tener una enfermedad. Hay dos tipos de factores de riesgo: no modificables y modificables.

Los factores de riesgo no modificables son rasgos sobre los que no tenemos control y no podemos cambiar. Estos tipos de factores de riesgo incluyen:

- **Edad:** las personas mayores tienen más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular o una enfermedad cardiovascular, en comparación con las personas más jóvenes.
- **Sexo:** los hombres tienen una mayor probabilidad de tener un accidente cerebrovascular o una enfermedad cardiovascular que las mujeres. Sin embargo, las mujeres tienen más probabilidades de morir de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.
- **Raza:** las mujeres de raza negra e hispanas mueren de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares con mayor frecuencia que las mujeres de raza blanca.

Los factores de riesgo modificables son aspectos que podemos controlar y cambiar. Estos incluyen:

✓ Tener hipertensión arterial.

✓ Tener colesterol alto.

✓ Fumar.

✓ No ser físicamente activo.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE NC WISEWOMAN:

- Contáctese con el Proyecto NC WISEWOMAN al **(919) 707-5301.**
- Visite el sitio web de National WISEWOMAN: **www.cdc.gov/wisewoman/**
- Comuníquese con el departamento de salud local o con proveedores comunitarios

ENCUENTRE UN PROVEEDOR DE NC WISEWOMAN EN SU ZONA:

www.bcccp.ncdhhs.gov/Eligibility.asp

NC WISEWOMAN™

NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

NCPH North Carolina Public Health

www.ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades • 8/21