

¿Se ha hecho un control del corazón y de ataques cerebrovasculares?

Su primer paso para ayudar a prevenir un ataque cardíaco o cerebrovascular

¿Qué es?

Los controles del corazón y de ataques cerebrovasculares (apoplejía) son para las personas que:

- son mayores de 45 años (y de 35 en el caso de los aborígenes e isleños del Estrecho de Torres)
- no han sufrido un ataque cardíaco, problemas del corazón ni ataques cerebrovasculares.

Su médico o enfermero podrá hacerle este control.

Para informarse sobre su riesgo, le harán análisis de sangre y le hablarán sobre:



Su edad



Si fuma



Presión sanguínea



Colesterol



Su peso



Lo que come



Cuánto se mueve



Su historia familiar



Diabetes



Enfermedades renales

¿Por qué es importante?

Los ataques cardíacos o cerebrovasculares son muy graves y pueden tener consecuencias importantes en su vida.

Su doctor o enfermero pueden usar un calculador de riesgo para determinar sus probabilidades generales de sufrir un ataque cardíaco o cerebrovascular.

www.cvdcheck.org.au

Pueden hablarle sobre lo que puede hacer para reducir su riesgo. Esto puede incluir medicamentos.

No permita que un ataque cardíaco o cerebrovascular (apoplejía) sea la primera señal de que algo anda mal.

Tome medidas

- ✓ Concierte una cita para consultar al médico o enfermero
- ✓ Pida un control del corazón y ataques cerebrovasculares
- ✓ Lleve este folleto
- ✓ Pregunte sobre los programas locales que pueden ayudarle
- ✓ Hágalo por usted y por sus seres queridos

Cómo mantener un corazón sano

Obtenga ayuda para dejar de fumar



Sea más activo/a



Coma alimentos que sean buenos para usted



Reduzca la cantidad de alcohol



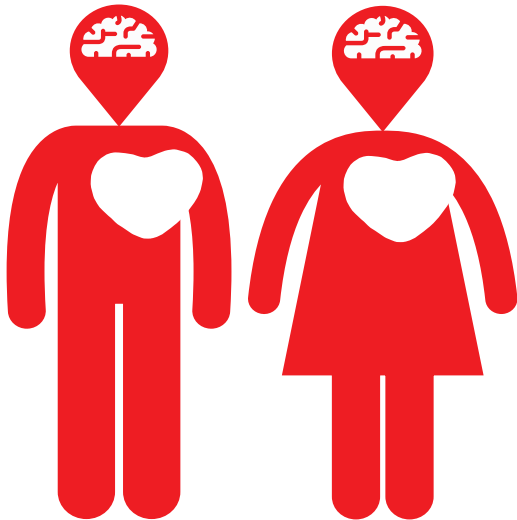
Mantenga su presión sanguínea y colesterol en niveles seguros



Maneje su diabetes



Busque apoyo social



Información sobre la salud del corazón

Llame al **1300 36 27 87** para hablar con un profesional. El **Servicio de información de la Heart Foundation** proporciona información sobre servicios y apoyo para la salud cardíaca.

Información sobre ataques cerebrovasculares

Llame al **1800 STROKE (1800 787 653)**. Los profesionales de **StrokeLine** proporcionan información y asesoramiento sobre la prevención, el tratamiento y la recuperación de los ataques cerebrovasculares.

Intérpretes

Llame al **131 450** si necesita un intérprete y pida que le comuniquen con la Heart Foundation o Stroke Foundation.



© 2016 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Esta publicación está basada en CON-155.v2, Know the risk factors.

Condiciones de uso: Este material es para información general y para fines educativos únicamente. **No constituye asesoramiento médico.** Consulte a su profesional de atención de la salud si tiene o sospecha que tiene un problema de salud. La información de salud proporcionada fue preparada por la Heart Foundation y está basada en investigación independiente y en pruebas científicas disponibles al momento de publicación. La información se obtuvo y preparó de una diversidad de fuentes que incluyen pero no están limitadas a la colaboración con terceros e información suministrada por terceros bajo licencia. No constituye un aval de organización, producto o servicio alguno.

Si bien se han tomado precauciones al preparar el contenido de este material, la National Heart Foundation of Australia, sus empleados y partes relacionadas no aceptan responsabilidad alguna, incluidas pérdidas o daños, como consecuencia de haberse basado en el contenido, o por su exactitud, actualidad y totalidad.

Este material puede encontrarse en programas o materiales de terceros (lo que incluye pero no se limita a bolsas de regalos de ferias o paquetes publicitarios). Ello no implica aval o recomendación por la National Heart Foundation of Australia de dichas organizaciones, productos o servicios de terceros, incluidos estos materiales o información. Cualquier uso de los materiales o información de la National Heart Foundation of Australia por otra persona u organización es a riesgo del usuario.

La totalidad del contenido de este material está sujeta a protección de derechos de autor. Dirija las preguntas sobre permisos a copyright@heartfoundation.org.au

CON-181-SPA