



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION



LA SALUD DEL CORAZÓN PARA MUJERES

Kit de Herramientas de Redes Sociales para Socios
Oficina de Salud para la Mujer de la FDA



Ayude a las mujeres a vivir con un corazón saludable

A menudo se cree erróneamente que la enfermedad cardíaca afecta principalmente a los hombres. En realidad, las mujeres mueren por enfermedades cardíacas más que por cualquier otra causa. Ayude a las mujeres en todo el país a aprender más sobre la salud del corazón compartiendo información de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés).

La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA tiene recursos como hojas informativas y videos que ayudan a las mujeres a tomar buenas decisiones sobre sus saludas cardíacas. ¡Comparta los mensajes de muestra en este kit de herramientas en sus redes sociales para ayudar a difundir información sobre la salud cardíaca y ayudar a las mujeres a comenzar a vivir con un corazón saludable hoy!

Ejemplos de tweets

1. 1 de cada 4 mujeres estadounidenses mueren a causa de la #EnfermedadCardíaca. La buena noticia es que usted puede reducir el riesgo con estos consejos: <https://go.usa.gov/xmNWZ>
2. Dele a su corazón un poco de amor con estos cuatro consejos sobre la #SaludCardíaca de @FDAWomen <https://go.usa.gov/xmNWZ>
3. [Use la función de encuesta de Twitter] ¿Verdadero o Falso? Las enfermedades cardíacas afectan a los hombres y a las mujeres de la misma manera.
 - a. [Inserte respuesta #1] Verdadero
 - b. [Inserte respuesta #2] Falso

[Respuesta correcta] La respuesta correcta a la pregunta de ayer es Falso. Las mujeres a menudo experimentan enfermedades cardíacas de manera diferente a los hombres. Por ejemplo, los hombres tienen más ataques cardíacos que las mujeres, pero las mujeres tienen una mayor tasa de muerte por ataques cardíacos. Aprenda sobre investigaciones del corazón de la @FDAWomen: <https://go.usa.gov/xmNW9> (en inglés)

4. ¡Haga la diferencia en la salud cardíaca de las mujeres! Averigüe cómo puede participar en #EstudiosClínicos de salud cardíaca <https://go.usa.gov/xmNWX>
5. La dieta juega un papel importante en su #SaludCardíaca. Lea consejos sobre cómo elegir alimentos saludables para el corazón de @FDAWomen: <https://go.usa.gov/xmNWZ>
6. ¿Sabía que #Fumar puede dañar su #Corazón, y no solo sus pulmones? Obtenga más información del @FDATobacco: <https://go.usa.gov/xmNWz>
7. Aprenda cómo puede hacer la diferencia para otras mujeres con #EnfermedadCardíaca. Únase a un #EstudioClínico: <https://go.usa.gov/xmNWX>
8. ¿Tiene el colesterol alto? Hable con su médico sobre medicamentos que ayuden a reducirlo: <https://go.usa.gov/xmNWZ> @FDAWomen
9. ¿Cuál es su #PresiónArterial? Conozca sus #s y hable con su médico sobre medicamentos para ayudar a controlar la presión arterial alta: <https://go.usa.gov/xmNZ2>



10. ¿Sabía que la diabetes aumenta el riesgo de la #EnfermedadCardíaca y el #DerrameCerebral? Hable con su médico sobre cómo manejar la #Diabetes: <http://go.usa.gov/3XgSc> (en inglés)
11. ¿Quiere participar en #EstudiosClínicos para la #SaludCardíaca? Hable con su proveedor de atención médica para ver si un estudio clínico es adecuado para usted. <https://go.usa.gov/xmNWX>
12. ¿Sabía que las mujeres son más propensas que los hombres a ser mal diagnosticadas mientras tienen un ataque cardíaco? Los signos pueden ser diferentes para las mujeres. Obtenga más información de @FDAWomen: <https://go.usa.gov/xmNWZ>
13. ¿Mantiene una dieta saludable para su corazón? Las mujeres deben elegir alimentos bajos en sodio, grasas trans y azúcar para cuidar la #SaludCardíaca. Aprenda cómo las etiquetas de información nutricional pueden ayudar: <https://go.usa.gov/xmNWZ>
14. ¿Sabía que los ataques cardíacos silenciosos son más comunes en las mujeres que en los hombres? A veces no causan síntomas evidentes y con frecuencia se descubren días, semanas o meses después. Obtenga más información sobre la #SaludCardíaca de @FDAWomen: <https://go.usa.gov/xmNWZ>
15. Proteja su corazón al conocer los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas. La diabetes, el colesterol alto y la presión arterial alta pueden aumentar el riesgo. Aprenda cómo controlar sus condiciones de salud y obtenga más consejos de #SaludCardíaca de @FDAWomen: <https://go.usa.gov/xmNWZ>
16. Una mujer sufre un ataque cardíaco cada 100 segundos en los EE. UU. Las señales de un ataque cardíaco pueden ser diferentes para las mujeres. ¿Sabría si estuviera teniendo uno? Aprenda los signos comunes en @FDAWomen: <https://go.usa.gov/xmNWZ>



Ejemplos de mensajes para Facebook

1. ¿Sabía que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en las mujeres? ¡1 de cada 4 mujeres estadounidenses mueren de enfermedades cardíacas cada año! Ayude a las mujeres en su vida a proteger sus corazones compartiendo estos cuatro consejos de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA: <https://go.usa.gov/xmNWZ>
2. Tome el control de la salud de su corazón hoy y:
 - Mantenga una dieta saludable para el corazón.
 - Controle sus condiciones de salud.
 - Obtenga información sobre la aspirina.
 - Conozca los signos de un ataque cardíaco.

Visite el sitio web de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA para obtener más información sobre lo que puede hacer para reducir su riesgo de #EnfermedadCardíaca: <https://go.usa.gov/xmNWZ>

3. Únase a un estudio clínico y ayude a los profesionales de la salud a aprender más sobre cómo las enfermedades cardíacas afectan a mujeres de todas las edades, razas y orígenes étnicos. La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA está creando conciencia sobre lo importante que es que las mujeres de diversas razas participen en estudios clínicos a través de su Iniciativa de mujeres diversas en ensayos clínicos. Aprenda más sobre como participar: <https://go.usa.gov/xmNWX>
4. Dato: la enfermedad cardíaca NO es una “enfermedad de los hombres”. De hecho, es la principal causa de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos. Tome el control de la salud de su corazón al implementar estos cuatro consejos de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA:
 - Mantenga una dieta saludable para el corazón.
 - Controle sus condiciones de salud.
 - Obtenga información sobre la aspirina.
 - Conozca los signos de un ataque cardíaco.

Obtenga más información: <https://go.usa.gov/xmNWZ>

5. ¿Conoce los signos de un ataque cardíaco? Las investigaciones muestran que la mayoría de las mujeres no están conscientes de los síntomas más comunes, más allá del dolor en el pecho. La falta de aliento, la sudoración fría, la sensación de mareo y las náuseas pueden indicar ataques cardíacos. La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA tiene información para ayudarla a proteger la salud de su corazón: <https://go.usa.gov/xmNWZ>



Muestra de mensajes para blog

Mujeres: protejan su corazón

Dato: una de cada cuatro mujeres estadounidenses morirá de una enfermedad cardíaca, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).

¿La buena noticia? Usted puede tomar medidas para mejorar la salud de su corazón. Este [inserte el mes de concientización], trabajemos juntas para aprender cómo podemos proteger nuestros corazones.

Usted puede tomar pequeños [pasos](#) todos los días para mejorar su salud cardíaca.

- 1. Mantenga una dieta saludable para su corazón.** Elija alimentos bajos en sodio y sal; limite los alimentos que tienen grasas trans, como los pasteles y los alimentos fritos; y recorte el azúcar. [Lea Consejos de la FDA](#) para aprender cómo mantener una dieta saludable para el corazón.
- 2. Controle sus condiciones de salud.** Tome sus medicamentos según las indicaciones y hágase pruebas del colesterol y de la presión arterial regularmente. Si tiene diabetes, controle regularmente su nivel de azúcar en la sangre.
- 3. Obtenga más información sobre la aspirina.** Algunas personas toman aspirina todos los días para prevenir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, pero no es lo correcto para todos. Pregúntele a su médico si debe tomar aspirina.
- 4. Conozca los signos de un ataque cardíaco en las mujeres,** que incluyen:
 - Dolor en el pecho (dolor intenso o presión)
 - Dolor en la parte superior del cuerpo (brazos, cuello, mandíbula, espalda o parte superior del estómago)
 - Falta de aliento
 - Sudor frío repentino
 - Cansancio inusual o inexplicable
 - Sentirse mareada o aturdida
 - Sentirse mal del estómago (náuseas)

Los signos de un ataque cardíaco pueden ser diferentes tanto para las mujeres como para los hombres.

- 5. Únase a un estudio clínico.** Los estudios clínicos ayudan a los profesionales de la salud a aprender cómo las mujeres de diferentes edades, razas y orígenes étnicos responden a los tratamientos de salud cardíaca. Visite la página web [Mujeres en Estudios Clínicos](#) de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA para obtener más información sobre cómo puede participar en un estudio clínico.

Visite el [sitio web de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA](#) para obtener más información sobre las enfermedades cardíacas y lo que usted puede hacer para mejorar la salud de su corazón. ¡Este [inserte el mes de concientización] y más allá, proteja su corazón al tomar buenas decisiones sobre la salud cardíaca!



Muestra de gráficos para redes sociales

**OBTENGA CONSEJOS
SOBRE CÓMO MANTENER
SU CORAZÓN SALUDABLE.**



**Aprenda más:
go.usa.gov/xmNWZ**

Haga clic en la imagen para descargar.

**4 CONSEJOS PARA
UNA MEJOR SALUD
DEL CORAZÓN**



- ♥ **Coma una dieta saludable para el corazón**
- ♥ **Controle sus condiciones de salud**
- ♥ **Obtenga información sobre la aspirina**
- ♥ **Conozca los signos de un ataque al corazón**

Haga clic en la imagen para descargar.