

MIERCOLES de PREVENCIÓN

DOM

LUN

MAR

JUE

VIE

SAB

Ciudad de Baltimore

Departamento de Salud

Corazones Sanos

¿Sabía Usted que...?

- ♥ Las enfermedades del corazón matan a más de 450,000 mujeres cada año, casi **una mujer por minuto**.
- ♥ **Factores de riesgo** que contribuyen a enfermedades del corazón incluyen el hábito de fumar, diabetes, presión sanguínea alta, colesterol alto, falta de ejercicios y obesidad.
- ♥ Las enfermedades del corazón son **las mayores causas de muerte en Baltimore** y en los Estados Unidos.

Hermana a Hermana Chequeos Gratis

Chequeos de la presión, colesterol y azúcar en la sangre son gratis para las mujeres, además de demostraciones de ejercicios y cocina.

Martes, 26 de Febrero 8 am - 3 pm
Baltimore Convention Center. Hall A
Llame al 410-986-1275

Consejos de Prevención:

Consejo 1 **Visite a su doctor** para aprender hábitos saludables para su corazón y cómo incorporarlos en su rutina diaria. Para más información, ayuda con seguro médico, llame a la Línea Hispana de Baltimore HealthCare Access al 410-649-0515.

Consejo 2 **Conozca sus números!** Cheque su presión, colesterol, azúcar y peso y manténgalos en un rango saludable. Mujeres empleadas por la Ciudad de Baltimore tienen permitidas 2 horas de ausencia para ir a la Feria del Corazón Saludable para la Mujer de la Fundación Hermana a Hermana. Para más información llame al 410-616-8953.

Consejo 3 **Aumentando la cantidad de ejercicio** puede disminuir sus riesgos de enfermedades del corazón. Camine 30 minutos, 5 veces por semana. Llame a Parques y Recreaciones para lugares donde puede hacer ejercicios. 410-396-7900

Mayor Sheila Dixon
www.preventionwednesday.org

Recursos y Referencias

Ciudad de Baltimore, Departamento de Recreación y Parques Baltimore City
(la lista está en Inglés)

<http://www.ci.baltimore.md.us/government/recnparks/parks.php>

Afiliado del area del Medio-Atlántico de la American Heart Association
415 N. Charles Street, Baltimore, MD 21201

Teléfono 410-637-4500

Sitio en la Web

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3015971>

Centro para el Control de Enfermedades y la Prevención (CDC)

<http://www.cdc.gov/spanish/cvh/default.htm>

Conozca sus factores de riesgo.

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3018909>

Calcule su riesgo para enfermedades del corazón

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3003499>

Fundación Hermana a Hermana (Sister to Sister Foundation, en Inglés)

<http://www.sistertosister.org/fairs/baltimore.php>

Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association).

http://www.diabetes.org/espanol/default.jsp?WTLPromo=HEADER_espanol&vms=255620281726