

El programa WISEWOMAN ayuda a las mujeres con alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

El programa brinda apoyo mediante la identificación de mujeres con alto riesgo y la prestación de atención clínica para los factores de riesgo, principalmente la hipertensión arterial. Las mujeres inscritas en el Programa de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de Alabama (ABCCEDP) pueden participar.

Los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares son:

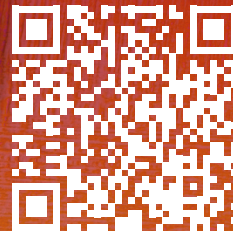
- ♥ Hipertensión arterial
- ♥ Obesidad
- ♥ Colesterol alto
- ♥ Diabetes
- ♥ Inactividad física
- ♥ Consumo de tabaco

Un corazón sano...



¡Nada lo supera!

Para obtener más información, visite



**Fortalezca
la
WISEWOMAN
que lleva dentro**



**ALABAMA
PUBLIC
HEALTH**

**ALABAMA
CANCER
PREVENTION
& CONTROL**

PROGRAMA WISEWOMAN DE ALABAMA
Departamento de Salud Pública de Alabama
División de Prevención y Control del Cáncer
201 Monroe Street, Suite 1350
Montgomery, AL 36104
1-334-206-2005

alabamapublichealth.gov/bandc/wisewoman.html



Alabama WISEWOMAN
ALABAMA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

La enfermedad cardiovascular es un término amplio que engloba todas las afecciones que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, a menudo causadas por la acumulación de placa en las paredes de las arterias. Esta acumulación dificulta el flujo sanguíneo hacia dentro y hacia fuera del corazón. Las afecciones incluyen enfermedad cardíaca, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y enfermedad arterial coronaria.

¿Por qué debería importarme?

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en las mujeres en Estados Unidos. Mueren más mujeres por enfermedades cardíacas que por todos los tipos de cáncer juntos. Una de cada cinco mujeres morirá a causa de una enfermedad cardíaca.

¡Las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir si se tratan a tiempo!

¿Qué puede hacer para tener un corazón sano?

- Controle la presión arterial
- Controle el colesterol
- Controle el nivel de azúcar en la sangre
- Siga una dieta saludable
- Manténgase físicamente activa
- Mantenga un peso saludable
- Deje de fumar, vapear o usar tabaco
- **¡Únase al programa Alabama WISEWOMAN hoy!**

¡WISEWOMAN puede ayudarle a lograr un corazón sano!

Las mujeres que participen en el programa WISEWOMAN recibirán:

- Pruebas de detección de enfermedades cardiovasculares al mismo tiempo que las pruebas de detección de cáncer de mama y de cuello uterino.
Las pruebas de detección incluyen:
 - o Hipertensión
 - o Diabetes
 - o Colesterol y triglicéridos
 - o Índice de masa corporal
 - o Estado de tabaquismo
- Asesoramiento para la reducción de riesgos
- Asistencia con medicamentos si es necesario
- Asesoramiento nutricional
- Visitas de seguimiento médico, si es necesario
- Clases y programas de estilo de vida saludable
- Asesoramiento de salud brindado por un trabajador social con licencia que le ayudará a:
 - o Establecer objetivos de salud según sus prioridades
 - o Obtener derivaciones a recursos comunitarios
 - o Orientarse en el sistema de atención médica
 - o Recibir respuestas a sus preguntas y apoyo

Grupos de apoyo mensuales

Los grupos de apoyo ofrecen oportunidades educativas y actividades para todos los niveles. También fomentan la amistad entre los participantes.

Las actividades de los grupos de apoyo incluyen:

- Grupos de caminata
- Clases de yoga
- Clases de Zumba
- Clases de baile en línea
- Clases de arte/pintura
- Clases de cocina
- Demostraciones de cocina
- Clases de jardinería para un corazón sano
- Celebraciones de Acción de Gracias con amigos
- Tableros de visión
- Excursiones

Requisitos de elegibilidad para el programa

- Edad: 35 a 64 años
- Sin seguro médico
- Ingresos iguales o inferiores al 250 % del nivel federal de pobreza
- Estar inscrita en el Programa de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de Alabama

