

# AGOSTO: MES DEL CORAZÓN



**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC®

## ¿Sabías qué?



- El **infarto nos puede afectar a todos**, es más **frecuente** en **hombres**, pero es más **mortal** en **mujeres**.
- Los síntomas de un infarto pueden variar entre sexos: En **hombres** es frecuente: **Dolor opresivo** torácico, dolor en **uno o ambos brazos** y **dificultad respiratoria**. En cambio, en **mujeres**, **además** de los síntomas descritos se incluyen: **Náuseas, mareos** y malestar general, **dolor abdominal**, de **mandíbula o espalda**.

## ¿CÓMO SABER SI ESTOY EN RIESGO DE UN INFARTO?

Fumadores tienen **6 veces más riesgo** de tener un infarto. No fumes, consigue ayuda para dejar el hábito tabáquico.



Realizar actividad física **disminuye el riesgo de todas las enfermedades cardiovasculares**. Practica al menos 30 minutos de actividad moderada diariamente.

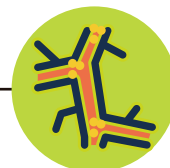


**La hipertensión no controlada**, es una de las principales causas de los infartos al corazón.



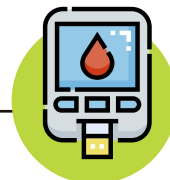
**Niveles elevados de colesterol en la sangre aumenta el riesgo de infarto.**

Realiza exámenes de sangre para conocer el nivel de colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos.

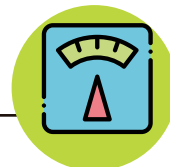


**La diabetes incrementa el riesgo de infarto.**

Este disminuye si se mantienen los niveles de azúcar controlados en la sangre.



**La obesidad**, sobre todo con Índice de Masa Corporal >30, aumenta el riesgo de infarto.



**i** ¿Eres mayor de 35 años y quieres saber tu riesgo cardiovascular?

Ingresa al siguiente link:  
<http://pifrecv.utralca.cl/htm/simulador/simulador.php>