

Cuidando el Corazón de Mamá

Consejos para mantener un corazón saludable después de la llegada del bebé

La Salud del Corazón de la Mujer

Encontrar tiempo para cuidarse puede ser difícil, especialmente después de dar a luz, pero cuidar su salud es tan importante como la de su hijo. Prestar atención a su corazón es más importante ahora que nunca.



Datos Sobre la Salud del Corazón

- El cuidado de su corazón puede reducir el riesgo de otras enfermedades como el cáncer y la diabetes.
- Practicar comportamientos saludables para el corazón puede agregar 10 años a la vida de una persona.
- Dejar de fumar reduce a la mitad el riesgo de enfermedades del corazón.
- La felicidad y la risa pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón.



Salud del Corazón y el Embarazo

- El embarazo puede generar estrés en el cuerpo, lo que pone a algunas nuevas madres en riesgo de presión arterial alta y enfermedades cardíacas.
- Algunas complicaciones del embarazo, como la presión arterial alta, pueden durar después del parto.
- El estrés y la contaminación durante el embarazo pueden afectar la salud del corazón después del parto.



Alta Presión Sanguínea



Colesterol Alto



Parto Prematuro



Diabetes Gestacional



Dieta No Saludable



Inactividad Física



Fumar y Beber



La Contaminación del Aire



Factores de Riesgo del Corazón no Saludable

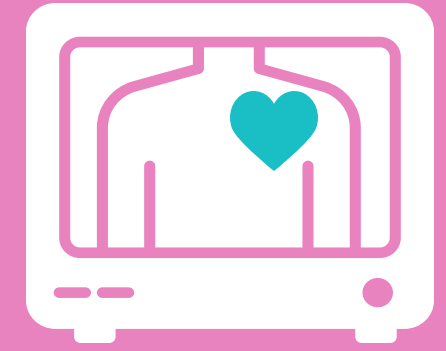


Consejos Para un Corazón más Saludable

Haga que los Chequeos sean una Prioridad

Al igual que los bebés necesitan chequeos, ¡usted también!

- Haga una cita de 6 a 12 meses después del parto para un examen físico para controlar su presión arterial y colesterol.
- Si tuvo diabetes gestacional, pregúntele a su médico acerca de hacerse una prueba de azúcar en la sangre.



Coma Sano

- Intente agregar más frutas, verduras, nueces y granos integrales a su dieta.
- Limite los alimentos envasados y las bebidas azucaradas para reducir la sal y el azúcar.
- Trate de llenar la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Elija alimentos a la parrilla en lugar de alimentos crujientes fritos.
- Mantenga las frutas en un lugar visible para una merienda rápida y saludable.



Mantengase Activa

Como nueva madre, puede ser difícil encontrar tiempo para estar físicamente activa.

Algunas ideas para aumentar su actividad física:

- Pruebe los videos de yoga para mamá y bebé en YouTube.
- Encienda la radio y baile con música.
- Saque a su bebé a dar un paseo por el parque o alrededor de la cuadra.



Información sobre la Calidad del Aire

- Compruebe la calidad del aire exterior en su teléfono. Cuando el aire no sea saludable, mantenga las puertas y ventanas cerradas.
- Reduzca la contaminación del aire interior encendiendo un ventilador y abriendo las ventanas mientras cocina.
- Haga ejercicio y camine lejos de las calles y carreteras concurridas.



Recursos

¡Escanee el código QR o busque en el enlace a continuación recetas saludables, listas de reproducción y actividades divertidas que pueden ayudar a proteger su corazón!
<https://envhealthcenters.usc.edu/infographics/caring-for-mamas-heart>



SCAN ME

USC Environmental Health Centers



MADRES Center



Funded by grants: NIH: P50MD015705; P50ES026086; UH3OD023287 EPA: 83615801

Infographic: Sydney Powell, USC