



## The Heart of the Matter: Women and Heart Disease

- 1) Heart disease is the #1 cause of death in women and kills 6 times as many women as breast cancer.
- 2) Cardiovascular disease (CVD) includes heart and blood vessel diseases.
- 3) The heart is the most hard-working muscle in our body.
- 4) In addition to the standard risk factors for CVD common to both men and women (Diabetes, smoking, high blood pressure, high cholesterol and family history)
- 5) There are some female specific risk factors:
  - Preeclampsia
  - Early menopause (Age <45)
  - Gestational diabetes
  - Inflammatory conditions such as rheumatoid arthritis and Lupus
  - Polycystic ovary disease
  - Chemotherapy and radiation therapy from breast cancer treatment
- 6) Things you can do to decrease your risk of heart disease include:
  - Manage cholesterol
  - Quit nicotine use
  - Manage normal blood pressure
  - Prevent/Treat Diabetes
  - Prevent/Treat obesity
  - Avoid excess alcohol
  - Be physically active
- 7) Even if you have no family history, be sure to get an annual checkup starting at the age of 40.

Assess your risk and find out more information about screenings at [metrohealth.org/heart-risk](https://metrohealth.org/heart-risk). Call 216-696-3876 to schedule an appointment with a primary care provider. Referrals from your provider help us to match you with the right heart specialist if you need to be seen.





# El corazón del problema: las mujeres y las enfermedades cardíacas

- 1) **La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte en las mujeres y mata 6 veces más mujeres que el cáncer de mama.**
- 2) **Las enfermedades cardiovasculares (ECV) incluyen enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.**
- 3) **El corazón es el músculo que más trabaja en nuestro cuerpo.**
- 4) **Además de los factores de riesgo estándar de ECV comunes tanto a hombres como a mujeres (Diabetes, tabaquismo, presión arterial alta, colesterol alto y antecedentes familiares).**
- 5) **Hay algunos factores de riesgo femeninos específicos:**
  - Preeclampsia
  - Menopausia precoz (edad <45)
  - Diabetes gestacional
  - Condiciones inflamatorias como la artritis reumatoide y el lupus.
  - Enfermedad de ovario poliquístico
  - Quimioterapia y radioterapia derivadas del tratamiento del cáncer de mama
- 6) **Las cosas que puede hacer para disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca incluyen:**
  - Manage cholesterol
  - Quit nicotine use
  - Manage normal blood pressure
  - Prevent/Treat Diabetes
  - Prevent/Treat obesity
  - Avoid excess alcohol
  - Be physically active
- 7) **Incluso si no tiene antecedentes familiares, asegúrese de hacerse un chequeo anual a partir de los 40 años.**

**Evalúe su riesgo y obtenga más información sobre las pruebas de detección en [metrohealth.org/heart-risk](https://metrohealth.org/heart-risk). Llame al 216-696-3876 para programar una cita con un proveedor de atención primaria. Las referencias de su proveedor nos ayudan a ponerla en contacto con el especialista del corazón adecuado si necesita ser atendida.**

