

# 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

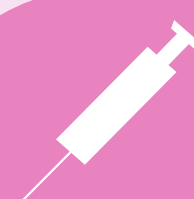
- El embarazo puede generar estrés en el cuerpo, lo que pone a algunas nuevas madres en riesgo de presión arterial alta y enfermedades cardíacas.
- Algunas complicaciones del embarazo, como la presión arterial alta, pueden durar después del parto.
- El estrés y la contaminación durante el embarazo pueden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



Alta Presión Sanguínea



Colesterol Alto



Parto Prematuro



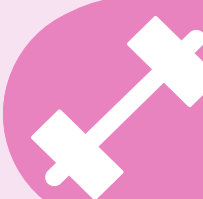
Diabetes Gestacional



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

 [envhealthcenters.usc.edu](http://envhealthcenters.usc.edu)  @USCEnviroHealth

  @USCEHC

### MADRES Center

 [madres.usc.edu](http://madres.usc.edu)  @madrescenter

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



Infographic: Sydney Powell, USC