



# NC WISEWOMAN y Programa de prevención de diabetes para minorías



## Hazte cargo de tu corazón

- La salud del corazón es también la salud de las mujeres. Celebra el Mes de la Salud del Corazón con datos, recursos y programas diseñados para mujeres en Carolina del Norte.



## Panorama general: Enfermedades del corazón en Carolina del Norte

- Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en Carolina del Norte tanto para hombres como para mujeres.<sup>1</sup>
- La enfermedad del corazón es la principal amenaza para la salud de las mujeres, pero casi el 75 % de los casos se pueden prevenir.<sup>2</sup>
- El 40 % de las mujeres de 20 años o más viven con algún tipo de enfermedad del corazón.<sup>3</sup>
- Las mujeres afroamericanas e indígenas estadounidenses en Carolina del Norte tienen hasta un 20 % más de probabilidades de morir por enfermedades del corazón que las mujeres blancas.<sup>4</sup>



## Protege tu Corazón

Unos pasos sencillos pueden marcar una gran diferencia:

- Come de 4 a 5 porciones de frutas y verduras al día.
- Limita las bebidas endulzadas y el alcohol.
- ¡Sé más activo! Los adultos deben realizar dos horas y media de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana.
- Deja de fumar o vapear.
- Duerme bien: la mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas cada noche.
- Maneja el estrés con atención plena, movimiento y apoyo.



## Conoce tus riesgos

- Pautas actualizadas para la presión arterial : La presión arterial alta comienza en 130 sobre 80.
- Conoce tus números: Hazte una prueba de detección para averiguar tu presión arterial, azúcar en la sangre, colesterol e índice de masa corporal (IMC, o BMI, por sus siglas en inglés).
- Por qué es importante: La detección temprana y los cambios saludables pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otras afecciones crónicas.
- La amenaza silenciosa : Puedes tener presión arterial alta y no sentir ningún síntoma.

# Programas locales diseñados para

TI.  
♥



## Programa de NC WISEWOMAN

Para las personas de 35 a 64 años que cumplen con los criterios, este programa gratuito ofrece:

- Exámenes de presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre.
- Orientación sobre el estilo de vida y como establecer tus objetivos.
- Apoyo individual para reducir el riesgo de enfermedad del corazón y derrame cerebral.

## Programa de prevención de diabetes para minorías de Carolina del Norte

Hasta el 75 % de los adultos con diabetes también tienen presión arterial alta, es importante controlar ambos.<sup>5</sup> La diabetes no controlada puede provocar enfermedades del corazón, de los riñones y más. Este programa ofrece:

- Capacitación culturalmente relevante para la reducción del riesgo de diabetes.
- Herramientas para apoyar una vida saludable a largo plazo.
- Apoyo centrado en las comunidades que experimentan un mayor riesgo.

Reference: 5. Fuente: Biblioteca Nacional de Medicina, Comorbidities of Diabetes and Hypertension: Mechanisms and Approach to Target Organ Protection (Comorbilidades de la diabetes y la hipertensión: mecanismos y enfoque para la protección de los órganos diana), 2011



Controlar la presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol juntos es una de las formas más poderosas de proteger tu corazón.

**Estos dos programas trabajan juntos para ayudarte a hacer precisamente eso.**

## Obtén más información o conéctate

**NC WISEWOMAN** • <https://bcccp.dph.ncdhhs.gov/wisewoman.htm>

**Programa de prevención de diabetes para minorías de Carolina del Norte**

<https://www.ncdhhs.gov/divisions/office-minority-health-and-health-disparities>



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS**  
HUMANOS DE  
**CAROLINA DEL NORTE**  
Oficina de Salud de Minorías y Disparidades en Salud, Programa de Prevención de Diabetes de Minorías de Carolina del Norte (NC MDPP)



[www.ncdhhs.gov](http://www.ncdhhs.gov) • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 09/2025