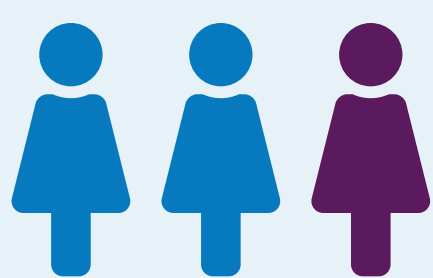


Las enfermedades cardiovasculares son la **primera causa de muerte de mujeres** en el mundo, y también en la Argentina

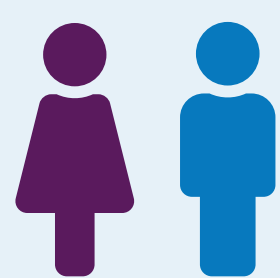


1 de cada 3 mueren por causas cardiovasculares



Contrariamente a lo que se piensa, 1 de cada 5 mujeres muere por causas oncológicas.

Las mujeres  
**tardan casi  
4 veces más**  
que los hombres  
en consultar  
al médico



Mujeres: 53 horas promedio  
Hombres: 15 horas

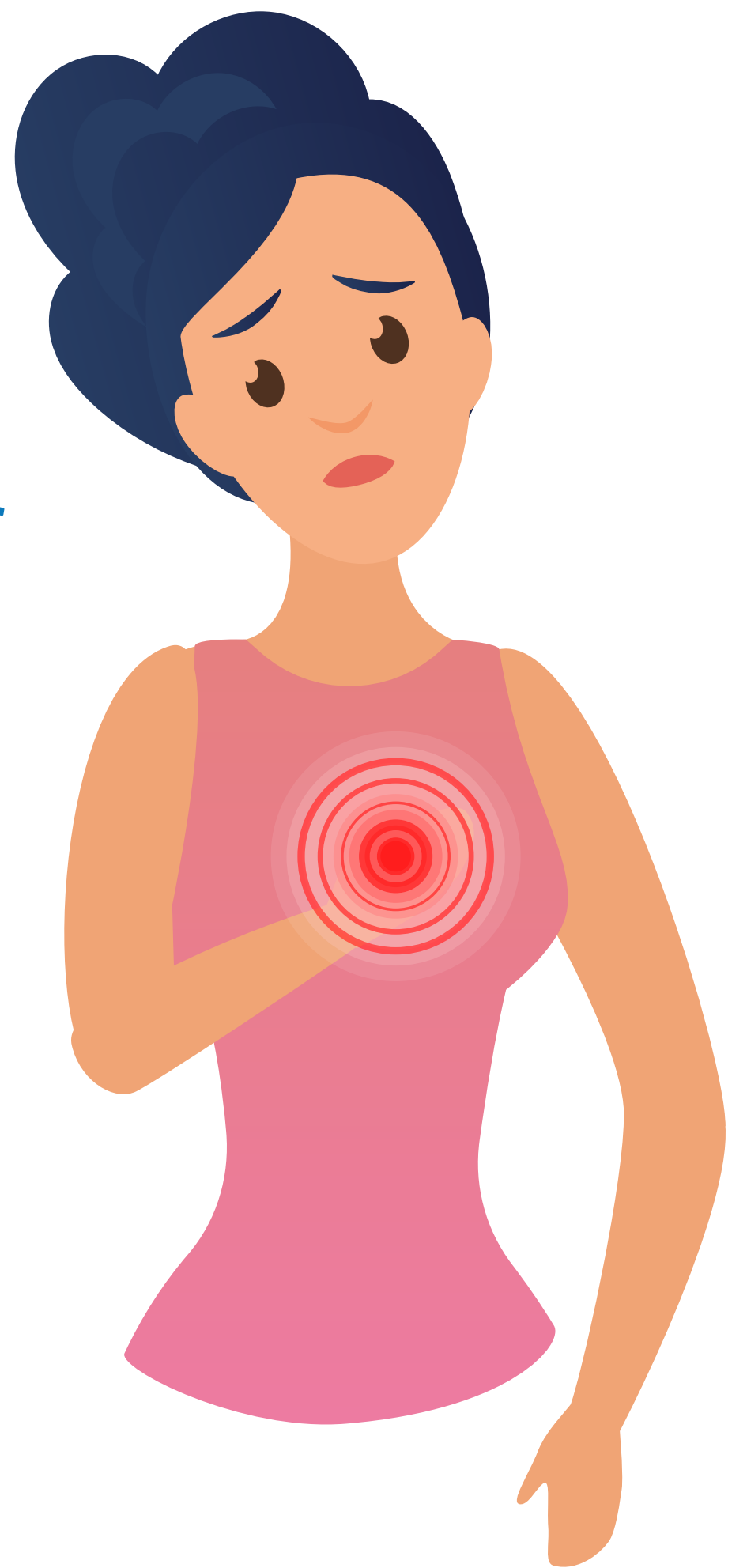


3 de cada 4 muertes  
de mujeres por causas  
cardiovasculares  
pueden ser prevenidas.



# Reconocé los síntomas frecuentes en mujeres

- Mareos, náuseas, vómitos, indigestión, acidez estomacal.
- Dolor de estómago.
- Ansiedad inexplicable.
- Fatiga inusual.
- Disnea, problemas para respirar durante la actividad física.
- Palpitaciones.
- Dolor de hombros, cuello, mandíbula, garganta, parte superior del abdomen o espalda.
- Dolor o malestar en el pecho.



**Consultá rápido e insistí en que estudien tu corazón. Para vos y para quienes cuidás, lo primero es tu salud.**

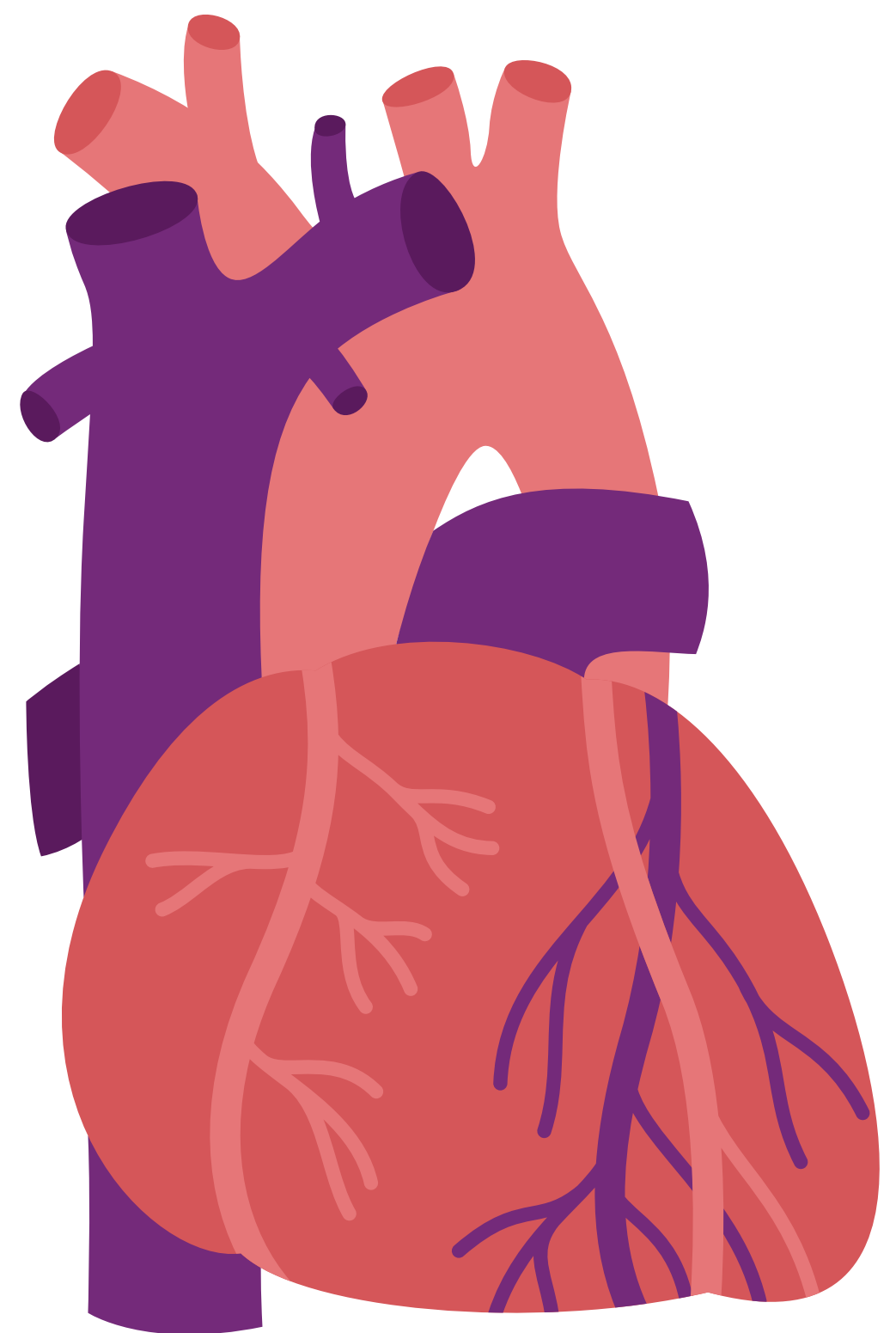
[www.osim.com.ar/cardiomujer](http://www.osim.com.ar/cardiomujer)

# Evitá los factores de riesgo

- Obesidad y diabetes tipo 2.
- Hipertensión arterial.
- Tabaquismo.
- Niveles altos de colesterol LDL.
- Depresión.
- Sedentarismo.

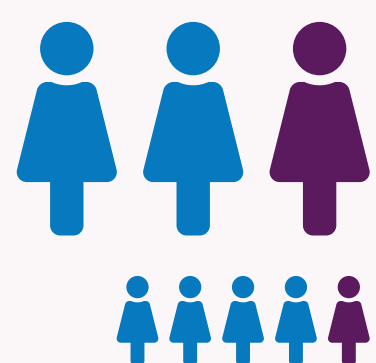
# Incorporá hábitos saludables

- Comé sano y controlá tu peso.
- Reducí el consumo de sal.
- No fumes.
- Evitá o disminuí el consumo de alcohol.
- Descansá bien, al menos 8 horas diarias.
- Hacé actividad física porque mejora la salud integral y el estado de ánimo.



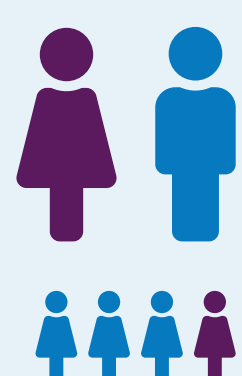
[www.osim.com.ar/cardiomujer](http://www.osim.com.ar/cardiomujer)

# Las enfermedades cardiovasculares son la **primera causa de muerte de mujeres**



33% muere por causas cardiovasculares, mientras  
1 de cada 5 por causas oncológicas.

## Demora en consultar:



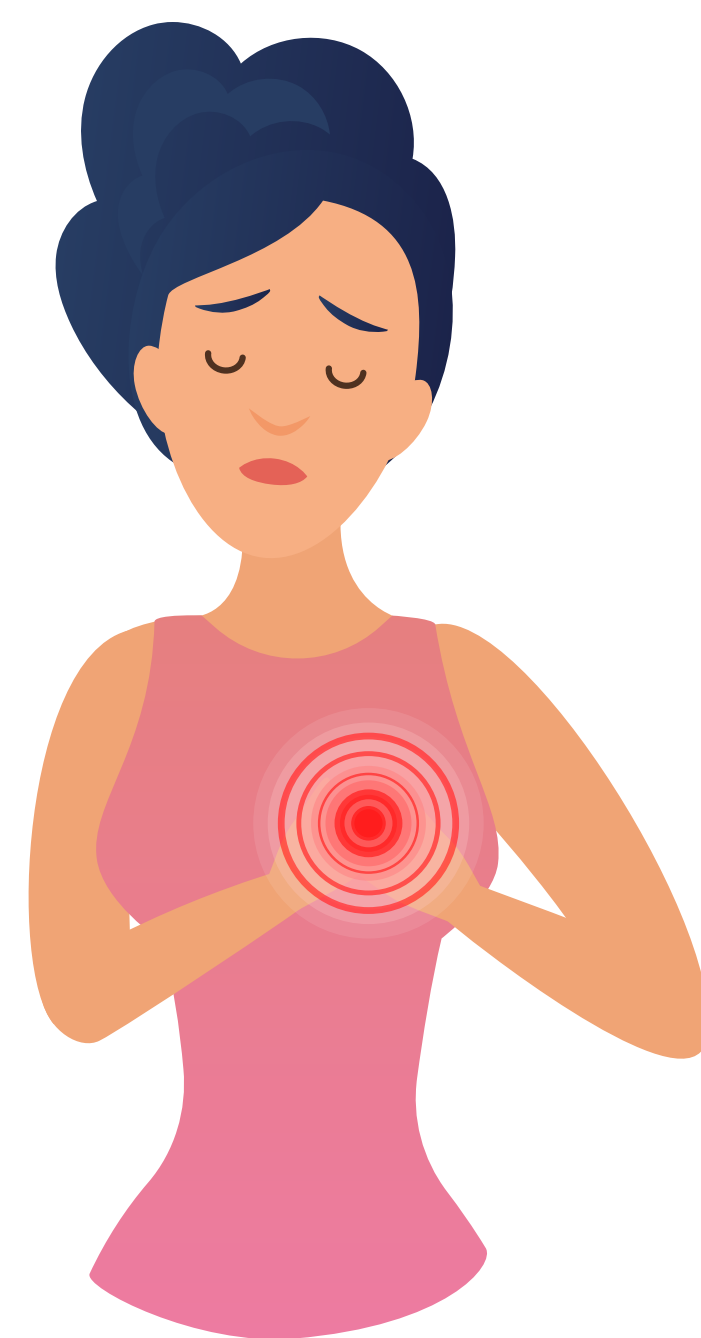
Mujeres: 53 horas promedio  
Hombres: 15 horas

3 de cada 4 muertes de mujeres por causas  
cardiovasculares pueden ser prevenidas.



## Reconocé los síntomas frecuentes en mujeres

- Mareos, náuseas, vómitos, indigestión, acidez estomacal.
- Dolor de estómago.
- Ansiedad inexplicable.
- Fatiga inusual.
- Disnea, problemas para respirar durante la actividad física.
- Palpitaciones.
- Dolor de hombros, cuello, mandíbula, garganta, parte superior del abdomen o espalda.
- Dolor o malestar en el pecho.



**Consultá rápido e insistí en que estudien tu corazón.  
Para vos y para quienes cuidás, lo primero es tu salud.**

[www.osim.com.ar/cardiomujer](http://www.osim.com.ar/cardiomujer)