PARA TU PRÓXIMA CONSULTA

Tu historia de embarazo es parte de la historia de tu corazón.

CONÓCELA. COMPÁRTELA. SAL CON UN PLAN.

01 Recuerda tu historia

- ☐ Presión arterial alta, preeclampsia o HELLP
- ☐ Diabetes gestacional
- ☐ Un parto prematuro o un bebé más pequeño de lo esperado
- ☐ Un problema del corazón durante o después del embarazo
- ☐ ¿No lo recuerdas? Pide ayuda para revisar tus expedientes.

Estas experiencias pueden indicar mayor riesgo futuro; no significan que tendrás una enfermedad cardíaca. Al llegar a la menopausia, vuelve a hablar de tu historia y de tus factores de riesgo actuales.

02 Compártela en tu próxima consulta

“Tuve _____ durante el embarazo. ¿Qué debemos revisar ahora para cuidar mi corazón?”

03 Sal con un plan

Mi siguiente paso _____

Quién me ayudará _____

Para qué fecha _____

Organiza tu Heart Story

heartreserve.blog/start (formulario en inglés)

También puedes llevar esta hoja a tu consulta.

Borrador para revisión clínica y lingüística antes de distribución institucional.