

# Lo que debes saber sobre tu salud cardiovascular si eres mujer y has cumplido 50

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad en todo el mundo. Cada año fallecen en España más de 64.000 mujeres por este motivo pero la población percibe que se trata de un problema eminentemente masculino. A partir de la menopausia, estos trastornos son tan frecuentes en las mujeres como en los varones y, lo que es más importante, son más graves y tienen peor pronóstico.



Con la colaboración de:



#PreguntaDeCorazón

## Qué es la enfermedad cardiovascular

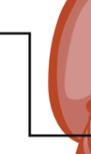
La enfermedad cardiovascular es un conjunto de enfermedades que afectan a la circulación de la sangre y al funcionamiento del corazón. Eso incluye **infarto de miocardio, enfermedad vascular periférica y accidente cerebrovascular (ictus), entre otras.**

Las más frecuentes en mujeres son:

**Enfermedad valvular cardíaca.** Alteraciones en el flujo sanguíneo por un mal funcionamiento de las válvulas que separan las cuatro cámaras del corazón.



**Angina de pecho.** Dolor torácico de carácter opresivo a causa de la falta de sangre en el corazón.



**Síndrome del corazón roto o Tako-Tsubo.** Afección cardíaca temporal inducida por situaciones de mucho estrés psíquico.



**Aterosclerosis.** Endurecimiento de las arterias y acumulación de grasa en su interior. Favorece la aparición de trombos e infarto.



**Insuficiencia cardíaca.** El corazón no bombea suficiente sangre al organismo.



**Arritmias.** Alteraciones del ritmo cardíaco. Aumenta el riesgo de trombos (infarto) y embolias (ictus)



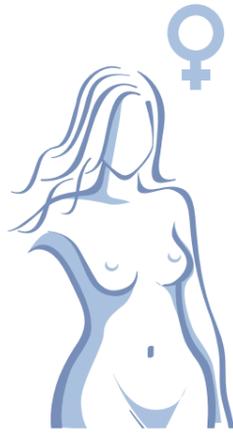
## Motivos por los que la mortalidad por enfermedad cardiovascular es más alta en mujeres

Los trastornos se presentan a una edad más avanzada, con unos 10 años de retraso respecto a los hombres.

Desconocimiento: solo una cuarta parte de las mujeres es consciente de estas patologías

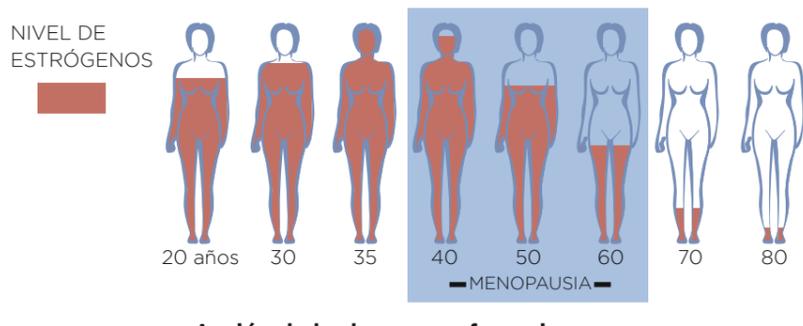
Tardan más en buscar ayuda médica o, directamente, no la reclaman.

Solo un 15% de la población recibe el tratamiento adecuado, frente al 56% de los varones.



## Por qué es diferente la enfermedad cardiovascular en la mujer

Hasta la llegada de la menopausia, la salud cardiovascular de la mujer se encuentra protegida por la acción de los estrógenos. Este escudo protector desaparece rápidamente con el climaterio.

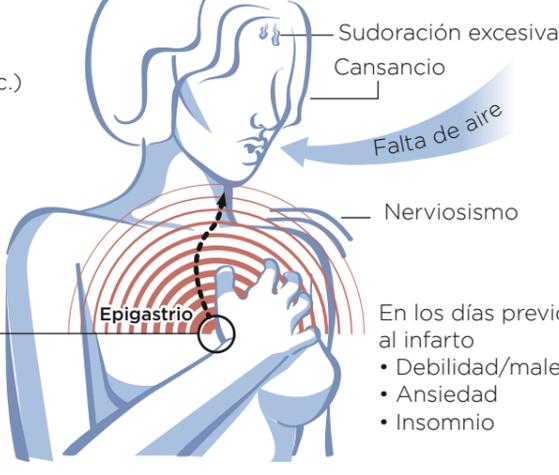


### Acción de las hormonas femeninas

- Efecto vasodilatador
- Disminuyen la agregación plaquetaria
- Mejoran el funcionamiento del endotelio vascular (el revestimiento más interno de los vasos sanguíneos)
- Favorecen su recuperación cuando se producen pequeñas lesiones
- Reducen el nivel de homocisteína en sangre, (marcador de riesgo cardiovascular)
- Disminuyen la oxidación del colesterol LDL (colesterol malo) y a aumentar el nivel de HDL (colesterol bueno) reduciendo el riesgo de aterosclerosis
- Reducen la actividad del enzima conversor de la angiotensina, un mecanismo implicado en la enfermedad renal y en la hipertensión

## Características del infarto en las mujeres

La mujer no suele identificar adecuadamente los síntomas propios del infarto (dolor, mareos, náuseas, vómitos, etc.)



Sensación de opresión en el pecho que irradia al cuello y miembros superiores (generalmente el brazo izquierdo)

En los días previos al infarto

- Debilidad/malestar
- Ansiedad
- Insomnio

## Prevención cardiovascular en mujeres

- Infórmate de las diferencias de la enfermedad cardiovascular con respecto al varón
- Anticípate a la menopausia
- Deja de fumar
- Controla la tensión arterial
- Sigue una dieta mediterránea
- Haz actividad física moderada, pero regular
- Ojo con la glucosa
- Alcohol: cuanto menos, mejor
- Mantén el peso ideal
- Controla el estrés
- Evita /trata la depresión

[www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)

Con la colaboración de:

