MÓDULO EDUCATIVO

Angina: Lo que necesitan saber las mujeres

WomenHeart
The National Coalition for Women with Heart Disease

Con el apoyo de Gilead Sciences

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease. www.womenheart.org

Con el apoyo de Gilead Sciences

Angina: Lo que necesitan saber las mujeres
ISBN 13: 978-1-57931-294-7

Desarrollo del plan de estudios: ToucanEd, Inc.

Tabla de contenido

Introducción 5

Agenda – Angina: lo que necesitan saber las mujeres 7

Presentación de video 9

Objetivo 1: Comparar la angina con un ataque cardíaco 11

Recursos para el objetivo 1

¿Angina o ataque cardíaco? (tarjeta con gráfico informativo) 13

Objetivo 2: Describir las causas y los síntomas de la angina 17

Recursos para el objetivo 2

Causas y síntomas de la angina (tarjeta con gráfico informativo) 19

Objetivo 3: Explicar el diagnóstico, las pruebas y el tratamiento para la angina . . . 21

Recursos para el objetivo 3

Diagnóstico y pruebas (tarjeta con gráfico informativo) 23

Tratamiento y control de la angina (tarjeta con gráfico informativo) 25

Objetivo 4: Identificar formas de mejorar su calidad de vida si tiene angina 27

Recursos para el objetivo 4

Mejore su calidad de vida (tarjeta con gráfico informativo) 29

Prueba inicial/final 31

Clave de respuestas para la prueba inicial/final. 33

Referencias 35

Angina: Lo que necesitan saber las mujeres

Introducción

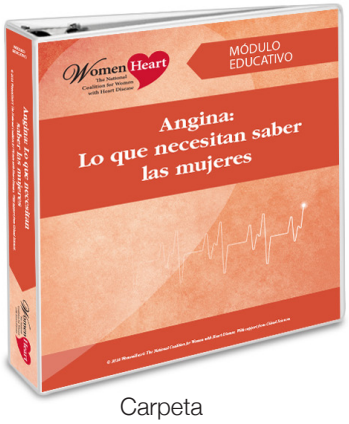
Angina: Lo que necesitan saber las mujeres es un módulo educativo que ha desarrollado WomenHeart, la coalición nacional para mujeres con enfermedades cardíacas, para los coordinadores de la red de apoyo para *Campeonas de WomenHeart*. Fue diseñado para servir como programa educativo para las reuniones mensuales de la red de apoyo para mujeres con enfermedades cardíacas. El propósito de este módulo es ayudar a las mujeres a entender los síntomas, el tratamiento y los cambios de estilo de vida necesarios para vivir una vida saludable cuando uno tiene angina.

La intención de este módulo es proporcionar a los asistentes el conocimiento y las habilidades necesarias para:

- Comparar la angina con un ataque cardíaco
- Describir las causas y los síntomas de la angina
- Explicar el diagnóstico, las pruebas y el tratamiento para la angina
- Identificar formas de mejorar su calidad de vida si tiene angina

Tiempo

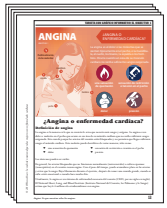
1 hora (Este es un estimado del tiempo total.) El módulo puede completarse a su propio ritmo.



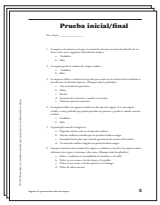
Carpeta

CD con recursos

DVD con video



Folletos sobre el objetivo



Prueba inicial/final

Tarjeta con gráfico informativo

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Preparación

Este módulo está organizado en cuatro objetivos y comienza con el **video** del módulo. Cada objetivo tiene materiales de apoyo para compartir la información. Es importante familiarizarse con el tema. Repase el módulo entero, incluyendo el video, los folletos informativos y las tarjetas con gráficos informativos.

Este módulo contiene **folletos sobre el objetivo** para cada asistente. Imprima copias de los folletos para que cada asistente tenga un paquete completo. Encontrará los folletos objetivo en el CD de recursos denominado *Angina: Lo que necesitan saber las mujeres*.

El módulo también utiliza una prueba inicial y una prueba final. Haga dos copias de la **Prueba inicial/final** para cada participante. Estas se usan antes y después de la presentación. Las dos pruebas tienen las mismas preguntas.

Después de la presentación

Envíe ambos paquetes de pruebas a WomenHeart a 1100 17th Street, NW, Suite 500, Washington, DC 20036 dentro de la semana siguiente a la fecha de su reunión de la red de apoyo.

Imprima una prueba inicial y una prueba final para cada asistente.

Contenido del módulo

Carpeta

La carpeta ha sido diseñada para guardar el contenido del módulo educativo (DVD, CD, prueba inicial, prueba final, pasos de las lecciones, gráficos informativos y folletos sobre el objetivo) en un solo lugar.

DVD

El video educativo para el paciente (DVD) muestra una entrevista con un cardiólogo que comparte lo que deben saber las mujeres sobre la angina y cómo tratarla, así como una historia personal de una superviviente con enfermedad cardíaca.

CD

El CD contiene todos los materiales para imprimir (prueba inicial, prueba final, gráficos informativos y folletos sobre el objetivo) en formato PDF para su reproducción. Los materiales se pueden imprimir en blanco y negro o en color.

Tarjetas con gráficos informativos

Use las tarjetas con gráficos informativos, ubicadas en el bolsillo de adelante de la carpeta, para facilitar la discusión de los puntos clave de los objetivos.

Folletos sobre el objetivo

Use los folletos sobre el objetivo para proporcionar información de los puntos clave del programa que los asistentes pueden llevarse a casa. Encontrará los folletos en la carpeta y en el CD.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

AGENDA

Angina: Lo que necesitan saber las mujeres

1. Introducción y resumen general **Aproximadamente 5 minutos**

- ♥ Deles la bienvenida a las participantes a la sesión de creación de redes de apoyo
- ♥ Preséntese y pídales a las participantes que se presenten.
- ♥ Proporcione información general básica.
  - ♥ Indíqueles dónde están ubicados los baños
  - ♥ Indíqueles cuánto tiempo calcula que tomará la reunión

2. Distribuya la prueba incial. **3 minutos**

- ♥ Pídales a las participantes que pongan en su prueba un número "pin" (de identificación personal) de cuatro dígitos seleccionado por ellas.

3. Muestre el video (DVD). **7 minutos**

4. Objetivo 1: Comparar la angina con un ataque cardíaco. **10 minutos**

5. Objetivo 2: Describir las causas y los síntomas de la angina. **7 minutos**

6. Objetivo 3: Explicar el diagnóstico, las pruebas y el tratamiento para la angina. **10 minutos**

7. Objetivo 4: Identificar formas de mejorar su calidad de vida si tiene angina. **7 minutos**

8. Distribuya la prueba final. **3 minutos**

- ♥ Dígales a las participantes que usen el mismo número pin.

9. Pregúnteles a las participantes si tienen alguna pregunta o inquietud. Deles tiempo para hablar.

Agradezca a todo el mundo por venir y anuncie la hora y el lugar de las reuniones futuras.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Módulo educativo

Angina: Lo que necesitan saber las mujeres

Presentación de video

Tiempo: 9 minutos

Materiales

- DVD— *Angina: Lo que necesitan saber las mujeres*

1. Presente el video.

Explíqueles a las asistentes que verán entrevistas con *Campeonas de WomenHeart,* que viven con una enfermedad cardíaca. Estas entrevistas nos ayudan a entender el proceso de una mujer que vive con enfermedad cardíaca y cómo las mujeres pueden cuidarse eficazmente para mejorar su calidad de vida.

2. Asigne una tarea escrita.

Pídales a las asistentes que escriban por lo menos dos cosas que aprendieron del video.

3. Muestre el video y hablen de él.

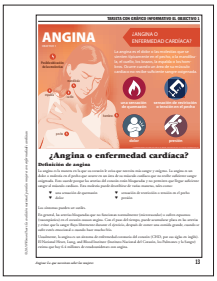
Anote las reacciones.

Pida voluntarias para compartir por lo menos una cosa importante aprendida.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Objetivo 1: Comparar la angina con un ataque cardíaco

Tiempo: 10 minutos



Materiales para el objetivo 1

Repaso

- **¿Angina o ataque cardíaco?** (folleto sobre el objetivo)
- **¿Angina o ataque cardíaco?** (tarjeta con gráfico informativo)

Distribuya

- **¿Angina o ataque cardíaco?** (folleto sobre el objetivo)

Exhiba/muestre

- **¿Angina o ataque cardíaco?** (tarjeta con gráfico informativo)

1. Definir el significado de la palabra angina

Pregúnteles a los asistentes si alguna vez han escuchado hablar de la *angina*. Después de escuchar algunas respuestas, defina el significado para las asistentes. Pregúnteles si saben cuáles son los diferentes tipos de angina.

Dele a cada asistente una copia del folleto objetivo **¿Angina o ataque cardíaco?** y repáselo. Aclare las preguntas adicionales que surjan.

2. Discutir la tarjeta con gráfico informativo

Muestre la versión a color de la tarjeta con gráfico informativo de **¿Angina o ataque cardíaco?** y distribuya el folleto objetivo de **¿Angina o ataque cardíaco?** Repase los tipos de angina, empezando con la angina estable. Permita que las asistentes compartan las ideas que tengan sobre este gráfico informativo.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

¿Angina o ataque cardíaco?

Definición de angina

La angina es la manera en la que su corazón le avisa que necesita más sangre y oxígeno. La angina es un dolor o molestia en el pecho que ocurre en un área de su músculo cardíaco que no recibe suficiente sangre oxigenada. Esto sucede porque las arterias del corazón están bloqueadas y no permiten que llegue suficiente sangre al músculo cardíaco. Esta molestia puede describirse de varias maneras, tales como:

- una sensación de quemazón
- dolor
- sensación de restricción o tensión en el pecho
- presión

Los síntomas pueden ser sutiles.

En general, las arterias bloqueadas que no funcionan normalmente (microvascular) o sufren espasmos (vasoespástica) en el corazón causan angina. Con el paso del tiempo, puede acumularse placa en las arterias y evitar que la sangre fluya libremente durante el ejercicio, después de comer una comida grande, cuando se sufre estrés emocional o cuando hace mucho frío.

Usualmente, la angina es un síntoma de enfermedad coronaria del corazón (CHD, por sus siglas en inglés). El National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) estima que hay 6.4 millones de estadounidenses con angina.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Tipos de angina

Los principales tipos de angina son la estable, variable, microvascular e inestable.

Angina estable

La angina estable es el tipo de angina más común.

- ♥ Ocurre típicamente cuando hacemos ejercicio, pero de vez en cuando puede ocurrir cuando estamos en reposo, o puede estar asociada con el estrés o el consumo de una comida grande.
- ♥ Típicamente, el dolor desaparece después de unos pocos minutos o cuando se toma el medicamento para la angina.

Si usted tiene angina estable, es muy probable que pueda aprender sus patrones y predecir cuándo ocurrirá el dolor. (El "patrón" se refiere a la frecuencia de la angina, la gravedad, los factores que la detonan, cuánto dura y qué alivia el dolor.)

Angina inestable

La angina inestable tiene varias características que la diferencian de la angina estable:

- ♥ No tiene un patrón predecible, como la angina estable.
- ♥ Puede ocurrir con o sin esfuerzo físico.
- ♥ Es posible que el descanso o los medicamentos no alivien el dolor.
- ♥ Puede ocurrir con más frecuencia y ser más grave que la angina estable.

Con más frecuencia, la angina inestable está asociada con el desprendimiento de la placa y la trombosis coronaria, (un coágulo sanguíneo que bloquea la arteria) similar a un ataque cardíaco. Algunos episodios pueden **requerir tratamiento de emergencia.**

Angina microvascular

La angina microvascular también se conoce como enfermedad de los vasos pequeños o disfunción endotelial. La angina microvascular puede ser más persistente y más difícil de tratar que los otros tipos de angina. Aunque cualquiera puede tener la enfermedad de los vasos pequeños, es más común en las mujeres y en las personas con diabetes. Puede diagnosticarse mediante una prueba cardíaca especializada que toma imágenes de los vasos pequeños del músculo cardíaco.

Los síntomas de la enfermedad coronaria microvascular (MVD, por sus siglas en inglés) suelen ser diferentes a los de la enfermedad coronaria cardíaca (CHD, por sus siglas en inglés) tradicional. Muchas mujeres con enfermedad coronaria microvascular tienen angina, que las pacientes describen como un dolor en el pecho que en general dura más de 10 minutos y puede durar más de 30 minutos. Otros síntomas de angina microvascular son la falta de aliento, los problemas para dormir y la fatiga/falta de energía. La gente suele notar por primera vez los síntomas de la enfermedad coronaria microvascular mientras está realizando actividades cotidianas, tales como ir de compras, cocinar, limpiar o ir a trabajar, y cuando está mentalmente estresada. Es menos probable que las mujeres noten estos síntomas mientras realizan actividades físicas, tales como cuando están haciendo jogging o están caminando rápido. Si las mujeres creen que tienen angina, deben hablarlo con sus médicos y solicitar pruebas diagnósticas adicionales.[1]

Angina variante (de Prinzmetal)

La angina variante es poco común (2 por ciento de la población) y puede ser causada por un vasoespasmo de una arteria coronaria. El vasoespasmo ocurre cuando las arterias del corazón se endurecen (espasmo) y,

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

como resultado, fluye menos sangre a través de ellas hacia el músculo cardíaco. Esto puede causar síntomas de angina.

- ♥ La angina variante ocurre típicamente cuando uno está en reposo y el dolor puede ser intenso.
- ♥ Se puede aliviar tomando medicamentos.
- ♥ La angina variante puede parecerse a la angina inestable y se diagnostica después de descartar la presencia de enfermedad de la arteria coronaria.

Otros nombres de la angina:

- ♥ Síndrome coronario agudo
- ♥ Angina pectoris
- ♥ Dolor de pecho
- ♥ Espasmos de la arteria coronaria

¿Angina o ataque cardíaco?

La angina también puede ser un síntoma de un ataque cardíaco, lo cual **requiere tratamiento de emergencia.** Se produce un ataque cardíaco si la placa que se ha acumulado con el tiempo en la arteria se desprende, desgarra o erosiona y causa la formación de un coágulo sanguíneo. Si ese coágulo sanguíneo bloquea una arteria del corazón, no permite que llegue oxígeno a esa porción del músculo cardíaco. La falta de sangre y oxígeno puede causar un ataque cardíaco y hacer que el corazón deje de funcionar normalmente. Puede causar lesiones y muerte del músculo cardíaco.

En general, la angina es predecible, no dura más de unos pocos minutos y se va al descansar y/o tomar medicamentos. Si su angina cambia, empeora o no se va: tome el medicamento recetado para la angina y **obtenga atención médica inmediata**, porque tal vez esté sufriendo un ataque cardíaco.

¿Cómo detectamos la diferencia? La siguiente tabla proporciona pautas para determinar las diferencias entre la angina y un ataque cardíaco.

¿Angina o ataque cardíaco?

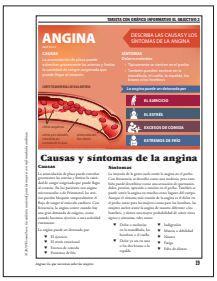
¿Mi angina …	Angina	Posible ataque cardíaco
… parece peor o diferente al dolor usual?	No	Sí
… se va con el descanso o el medicamento?	Sí	No
… ocurre con el ejercicio, el estrés emocional, cuando come una comida grande o con el frío extremo?	Sí	Tal vez
… se va después de descansar unos minutos y tomar el medicamento (si se lo recetaron)?	Sí	No
… ocurre cuando estoy en reposo?	A veces	Sí

Si tiene dudas … ¡LLAME AL 911!

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Objetivo 2: Describir las causas y los síntomas de la angina

Tiempo: 7 minutos



Materiales para el objetivo 2

Repaso

- ♥ **Causas y síntomas de la angina** (folleto sobre el objetivo)
- ♥ **Causas y síntomas de la angina** (tarjeta con gráfico informativo)

Distribuya

- ♥ **Causas y síntomas de la angina** (folleto sobre el objetivo)

Exhiba/muestre

- ♥ **Causas y síntomas de la angina** (tarjeta con gráfico informativo)

1. Discutir la tarjeta con gráfico informativo

Muestre la versión en color de la tarjeta con gráfico informativo **Causas y síntomas de la angina** y distribuya el folleto sobre el objetivo **Causas y síntomas de la angina**. Use el gráfico informativo y el folleto para hablar más sobre la angina. Repase las causas y los síntomas de la angina. Permita que las asistentes compartan las ideas que tengan sobre este gráfico informativo.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Causas y síntomas de la angina

Causas

La acumulación de placa puede estrechar gravemente las arterias y limitar la cantidad de sangre oxigenada que puede llegar al corazón. En los pacientes con angina microvascular o de Prinzmetal, las arterias pueden bloquear temporalmente el flujo de sangre al músculo cardíaco. Con frecuencia, la angina ocurre cuando hay una gran demanda de oxígeno, como cuando hacemos ejercicio o una actividad extenuante.

La angina puede ser detonada por:

- El ejercicio
- El estrés emocional
- Excesos de comida
- Extremos de frío

Síntomas

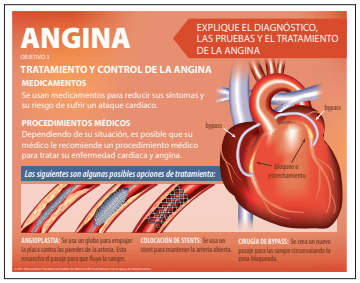
La mayoría de la gente suele sentir la angina en el pecho. Con frecuencia, se describe como una molestia, pero también puede describirse como una sensación de quemazón, dolor, presión, opresión o tensión en el pecho. También se puede sentir la angina en muchos otros lugares del cuerpo. Aunque el síntoma más común de la angina es el dolor en el pecho tanto para las mujeres como para los hombres, las mujeres suelen sentir la angina de manera diferente a los hombres, y tienen una mayor probabilidad de sentir otros signos y síntomas, tales como:

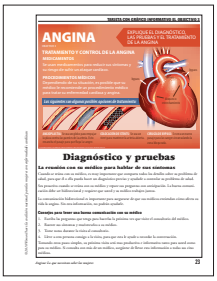
- Dolor o molestias en la mandíbula, los hombros o el cuello
- Dolor ya sea en uno o los dos brazos o la espalda
- Indigestión
- Mareos o debilidad
- Náusea
- Fatiga
- Falta de aliento

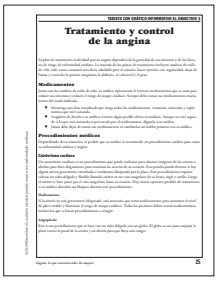
© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Objetivo 3: Explicar el diagnóstico, las pruebas y el tratamiento para la angina

Tiempo: 10 minutos







Materiales para el objetivo 3

Repaso

- **Tratamiento y control de la angina** (tarjeta con gráfico informativo)
- **Diagnóstico y pruebas** (folleto sobre el objetivo)
- **Tratamiento y control de la angina** (folleto sobre el objetivo)

Distribuya

- **Diagnóstico y pruebas** (folleto sobre el objetivo)
- **Tratamiento y control de la angina** (folleto sobre el objetivo)

Exhiba/muestre

- **Tratamiento y control de la angina** (tarjeta con gráfico informativo)

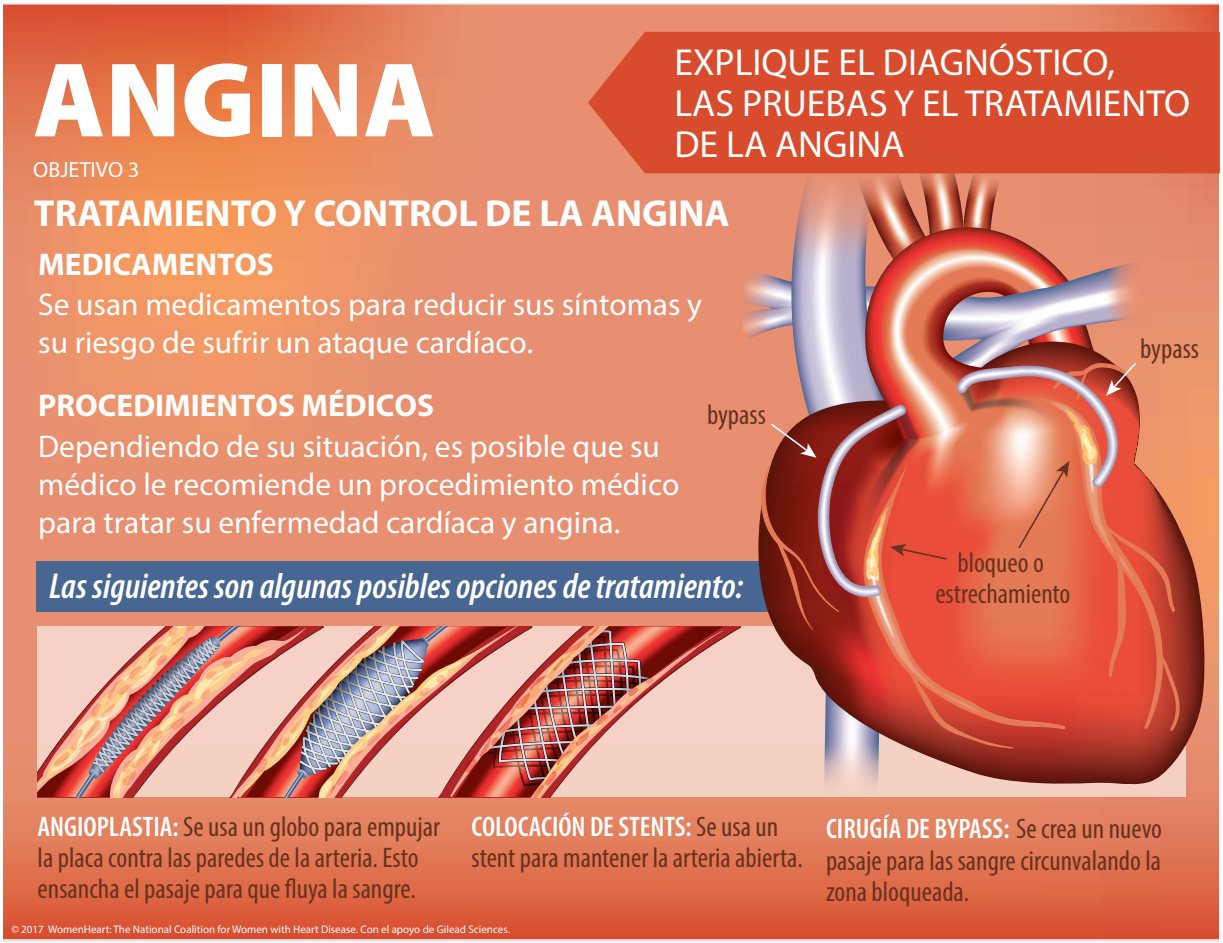
1. Hable de reunirse con su médico

Distribuya el folleto objetivo de **diagnóstico y pruebas**. Hablen de la información en el folleto. Hable con las asistentes sobre la posibilidad de reunirse con su médico y pregunte: "¿Cómo puede lograr que sean más productivas las visitas al médico para obtener un diagnóstico?". Permita que las asistentes hagan sugerencias.

2. Tratamiento y control de la angina

Usando el folleto objetivo de **tratamiento y control de la angina**, hablen de las inquietudes que presenten las asistentes sobre los procedimientos. Muestre la versión en color de la tarjeta con gráfico informativo **Tratamiento y control de la angina**. Use el gráfico informativo o el folleto para ilustrar los diferentes procedimientos para la angina.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.



Diagnóstico y pruebas

La reunión con su médico para hablar de sus síntomas

Cuando se reúna con su médico, es muy importante que comparta todos los detalles sobre su problema de salud, para que él o ella pueda hacer un diagnóstico preciso y ayudarle a controlar su problema de salud.

Sea proactiva cuando se reúna con su médico y prepare sus preguntas con anticipación. La buena comunicación debe ser bidireccional y requiere que usted y su médico trabajen juntos.

La comunicación bidireccional es importante para asegurarse de que sus médicos entiendan cómo afecta su vida la angina. Sin esta información, no podrán ayudarle.

Consejos para tener una buena comunicación con su médico

1. Escriba las preguntas que tenga para hacerlas la próxima vez que visite el consultorio del médico.
2. Haga un seguimiento de sus síntomas y muéstreselo a su médico.
3. Tome notas durante la visita al consultorio.
4. Lleve a otra persona consigo a la visita, para que esta le ayude a recordar la conversación.

Tomando estas medidas simples, su próxima visita será mas productiva e informativa tanto para usted como para su médico. Si consulta con más de un médico, asegúrese de llevar esta información a todas sus citas médicas.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Pruebas y procedimientos

La primera vez que se encuentre con su médico para hablar de los síntomas, él o ella se concentrará en determinar qué está pasando exactamente con su corazón. Comparta la información que le ayude a su médico con el diagnóstico, incluyendo detalles de su historial personal y familiar, una evaluación de factores de riesgo y un examen físico.

Además, es posible que su médico obtenga otras pruebas para identificar el diagnóstico apropiado. Estas pueden incluir:

- ♥ Pruebas de sangre
- ♥ EKG/ECG (electrocardiograma)
- ♥ Prueba de estrés con o sin imágenes
- ♥ Ecocardiograma (imágenes de ultrasonido del músculo cardíaco y las válvulas del corazón)

Si le diagnostican angina, probablemente su médico le hará una variedad de preguntas para obtener un mejor entendimiento de su angina. Entre estas preguntas, es posible que estén las siguientes:

- ♥ ¿Cuán fuerte es el dolor/la molestia?
- ♥ ¿Dónde lo/la siente?
- ♥ ¿Con qué frecuencia lo/la siente?
- ♥ ¿Cuánto tiempo dura?
- ♥ ¿Qué estaba haciendo?
- ♥ ¿Qué alivia o empeora el dolor o la molestia?

Considere estas preguntas antes de ir al médico, para que pueda proporcionar información útil sobre su problema de salud.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Tratamiento y control de la angina

Su plan de tratamiento individual para la angina dependerá de la gravedad de sus síntomas y de los factores de riesgo de enfermedad cardíaca. La mayoría de los planes de tratamiento incluyen cambios de estilo de vida, tales como consumir una dieta saludable para el corazón, hacer ejercicio con regularidad, dejar de fumar y controlar la presión sanguínea, la diabetes, el colesterol y el peso.

Medicamentos

Junto con los cambios de estilo de vida, su médico típicamente le recetará medicamentos que se usan para reducir sus síntomas y reducir el riesgo de ataque cardíaco. Siempre debe tomar sus medicamentos exactamente del modo indicado.

- ♥ Mantenga una lista actualizada que tenga todos los medicamentos, vitaminas, minerales y suplementos que esté tomando.
- ♥ Asegúrese de decirle a su médico si siente algún posible efecto secundario. Aunque no esté segura de si lo que está sintiendo es provocado por el medicamento, dígaselo a su médico.
- ♥ Jamás debe dejar de tomar sus medicamentos ni cambiarlos sin hablar primero con su médico.

Procedimientos médicos

Dependiendo de su situación, es posible que su médico le recomiende un procedimiento médico para tratar su enfermedad cardíaca y angina.

Cateterismo cardíaco

Un cateterismo cardíaco es un procedimiento que puede realizarse para obtener imágenes de las arterias o abrirlas para fines diagnósticos para examinar las arterias de su corazón. Esta prueba puede detectar si hay alguna arteria gravemente estrechada o totalmente bloqueada por la placa. Este procedimiento requiere colocar un tubo delgado y flexible llamado catéter en un vaso sanguíneo de su brazo, ingle o cuello. Luego el catéter se hace pasar por el vaso sanguíneo hasta su corazón. Hay cuatro opciones posibles de tratamiento si su médico descubre un bloqueo durante este procedimiento:

Medicamentos

Si la arteria no está gravemente bloqueada, será necesario que tome medicamentos para mantener el nivel de placa estable y disminuir el riesgo de ataque cardíaco. Todos los pacientes deben tomar medicamentos, incluso los que se hacen procedimientos o cirugía.

Angioplastia

Este es un procedimiento que se hace con un tubo delgado con un globo. El globo se usa para empujar la placa contra la pared de la arteria y así abrirla para que fluya más sangre.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Colocación de stents

En este procedimiento, se coloca un stent en la arteria para mantenerla abierta. Un stent es un pequeño tubo de malla que se usa para tratar las arterias estrechadas.

Cirugía de bypass

Este procedimiento utiliza un vaso sanguíneo saludable para crear una nueva vía para que pase la sangre. La nueva vía circunvala la arteria bloqueada en el corazón.

Hable con su médico sobre estos posibles procedimientos. Pregúntele cuál le parece que necesitará usted.

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Objetivo 4: Identificar formas de mejorar su calidad de vida si tiene angina

Tiempo: 7 minutos

Materiales para el objetivo 4

Repaso

- **Mejore su calidad de vida** (tarjeta con gráfico informativo)
- **Mejore su calidad de vida** (folleto sobre el objetivo)

Distribuya

- **Mejore su calidad de vida** (folleto sobre el objetivo)

Exhiba/muestre

- **Mejore su calidad de vida** (tarjeta con gráfico informativo)

1. Pida que se propongan ideas para crear sistemas de apoyo

Pregúnteles a las participantes qué significa un sistema de apoyo en su opinión. Pida que propongan diferentes sistemas de apoyo que pueden usar las mujeres. Los siguientes son algunos ejemplos:

- miembros de la familia con los que pueden hablar
- amigos que pueden hacer ejercicio con ellas
- otros que tienen angina y pueden compartir sus experiencias con ellas
- sistemas para recordar tomar los medicamentos

2. Distribuya el folleto y hablen de él

Muestre la versión en color de la tarjeta con gráfico informativo **Mejore su calidad de vida** y distribuya el folleto objetivo **Mejorar su calidad de vida**. Permita que las asistentes compartan las ideas que tengan sobre este gráfico informativo.

- ¿En qué ha cambiado su vida a causa de su experiencia con la angina?
- ¿Qué sugerencias tiene para vivir bien a pesar de tener angina?
- ¿A alguien le gustaría compartir lo que le ha ayudado más sobre nuestra discusión o el video?

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Mejore su calidad de vida

La angina puede afectar lo que usted siente y limitar lo que puede hacer. La gente que no trata su angina apropiadamente tiende a ser menos activa físicamente o deja de hacer o reduce sus actividades para evitar la angina y con frecuencia se deprime. Sin embargo, evitar la actividad puede tener un efecto negativo en su salud general.

Tratar su angina puede permitirle una mayor actividad física, mejorar cómo se siente, aumentar lo que puede hacer. Consulte cómo tratar su angina con su médico. No deje que la angina controle su vida.

Medidas que puede tomar para ayudar a controlar su angina

- Desarrolle una rutina diaria para sus actividades.
- Mídase durante las actividades.
- Haga actividad física todos los días o por lo menos cinco días por semana durante 30 minutos. Asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.
- Supervise y controle sus factores de riesgo, como la presión sanguínea, la glucosa en sangre y mantenga un peso corporal saludable.
- Aprenda a controlar sus niveles de estrés.
- Duerma suficiente y bien. (Si tiene problemas para dormir, hable con su médico para que le indique cómo mejorar su sueño)

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

- ♥ Tome sus medicamentos a la misma hora cada día.
- ♥ Tenga una lista escrita de todos sus medicamentos y sus dosis. Esto incluye los medicamentos de venta bajo receta, así como los medicamentos de venta libre y los suplementos de hierbas.
- ♥ Muéstrele su lista de medicamentos a su médico en cada visita.
- ♥ Mantenga la nitroglicerina siempre con usted, y asegúrese de que los miembros de la familia sepan donde está en todo momento.
- ♥ Dígale a su médico cómo está su angina y si ha cambiado de algún modo.
- ♥ Pídale a su médico que le recomiende un programa de rehabilitación cardíaca.
- ♥ Cree un sistema de apoyo.
- ♥ Comparta y hable de sus sentimientos con sus familiares y amigos.[2]

Si cree que tal vez esté teniendo un ataque cardíaco, no espere: llame al 911. Use sus instintos y hágale caso a su cuerpo. Actuar puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Rastreador de síntomas de angina y lista de control de angina crónica en línea en: www.speakfromtheheart.com

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Prueba inicial/final

Nro. de pin _____

1. La angina es la manera en la que su corazón le avisa que necesita más dióxido de carbono en los vasos sanguíneos del músculo cardíaco.
    a. Verdadero
    b. Falso

2. La angina puede ser síntoma de ataque cardíaco.
    a. Verdadero
    b. Falso

3. La angina es un dolor o molestia en el pecho que ocurre en su corazón. Estas molestias se han descrito de distintas maneras: (Marque todas las aplicables)
    a. Una sensación de quemazón
    b. Dolor
    c. Presión
    d. Sensación de restricción o tensión en el pecho
    e. Todas las opciones anteriores

4. La angina estable y la angina inestable son dos tipos de angina. Si es una angina estable, es muy probable que pueda aprender sus patrones y predecir cuándo ocurrirá el dolor.
    a. Verdadero
    b. Falso

5. La principal causa de la angina es:
    a. Pequeñas arterias rotas en el músculo cardíaco.
    b. Arterias cardíacas estiradas que no pueden bombear sangre.
    c. Acumulación de placa que estrecha gravemente las arterias del corazón.
    d. Un músculo cardíaco fatigado no puede bombear sangre.

6. Aunque el síntoma más común de la angina es el dolor en el pecho, las mujeres suelen informar otros signos y síntomas, tales como: (Marque todas las aplicables)
    a. Dolor o molestias en la mandíbula, los hombros o el cuello.
    b. Dolor ya sea en uno o los dos brazos y la espalda.
    c. Dolor ya sea en una o las dos piernas y el estómago.
    d. Dolor de cabeza intenso

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

7. A veces, un ataque cardíaco es causado por placa que se desprende y causa un coágulo sanguíneo en una arteria que provee oxígeno al músculo cardíaco. Esto hace que una porción del corazón se dañe o muera.
    a. Verdadero
    b. Falso

8. Cuando se reúna con su médico para que le dé un diagnóstico, lo más importante que debe hacer es:
    a. Compartir todos los detalles de su problema de salud
    b. Quedarse sentada calladamente y escuchar bien
    c. Hacer la menor cantidad de preguntas posible
    d. Ir solo para mantener la confidencialidad de la información

9. Si se descubre una arteria bloqueada a través de un proceso de cateterismo cardíaco, típicamente hay cuatro opciones de tratamiento. Estas incluyen todas las siguientes, excepto:
    a. Cirugía de bypass
    b. Trasplante cardíaco
    c. Manejo médico óptimo
    d. Angioplastia
    e. Colocación de stents

10. Hay muchas medidas que se pueden tomar para ayudar a controlar su angina. (Marque todas las aplicables)
    a. Tomar sus medicamentos a la misma hora cada día
    b. Dormir suficiente y bien
    c. Aprender a controlar los niveles de estrés
    d. Mantener un peso corporal saludable
    e. Usar su sistema de apoyo

11. Si cree que tal vez esté teniendo un ataque cardíaco, no espere. Hágale caso a sus instintos y llame al 911.
    a. Verdadero
    c. Falso

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Clave de respuestas para la prueba inicial y final

Nro. de pin _____

1. La angina es la manera en la que su corazón le avisa que necesita más dióxido de carbono en los vasos sanguíneos del músculo cardíaco.
    a. Verdadero
    b. Falso

2. La angina puede ser síntoma de ataque cardíaco.
    a. **Verdadero**
    b. Falso

3. La angina es un dolor o molestia en el pecho que ocurre en su corazón. Estas molestias se han descrito de distintas maneras: (Marque todas las aplicables)
    a. Una sensación de quemazón
    b. Dolor
    c. Presión
    d. Sensación de restricción o tensión en el pecho
    e. Todas las opciones anteriores

4. La angina estable y la angina inestable son dos tipos de angina. Si es una angina estable, es muy probable que pueda aprender sus patrones y predecir cuándo ocurrirá el dolor.
    a. Verdadero
    b. Falso

5. La principal causa de la angina es:
    a. Pequeñas arterias rotas en el músculo cardíaco.
    b. Arterias cardíacas estiradas que no pueden bombear sangre.
    c. **Acumulación de placa que estrecha gravemente las arterias del corazón.**
    d. Un músculo cardíaco fatigado no puede bombear sangre.

6. Aunque el síntoma más común de la angina es el dolor en el pecho, las mujeres suelen informar otros signos y síntomas, tales como: (Marque todas las aplicables)
    a. Dolor o molestias en la mandíbula, los hombros o el cuello.
    b. Dolor ya sea en uno o los dos brazos y la espalda.
    c. Dolor ya sea en una o las dos piernas y el estómago.
    d. Dolor de cabeza intenso

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

7. A veces, un ataque cardíaco es causado por placa que se desprende y causa un coágulo sanguíneo en una arteria que provee oxígeno al músculo cardíaco. Esto hace que una porción del corazón se dañe o muera.
    a. Verdadero
    b. Falso

8. Cuando se reúna con su médico para que le dé un diagnóstico, lo más importante que debe hacer es:
    a. Compartir todos los detalles de su problema de salud
    b. Quedarse sentada calladamente y escuchar bien
    c. **Hacer la menor cantidad de preguntas posible**
    d. Ir solo para mantener la confidencialidad de la información

9. Si se descubre una arteria bloqueada a través de un proceso de cateterismo cardíaco, típicamente hay cuatro opciones de tratamiento. Estas incluyen todas las siguientes, excepto:
    a. Cirugía de bypass
    b. Trasplante cardíaco
    c. Manejo médico óptimo
    d. Angioplastia
    e. Colocación de stents

10. Hay muchas medidas que se pueden tomar para ayudar a controlar su angina. (Marque todas las aplicables)
    a. **Tomar sus medicamentos a la misma hora cada día**
    b. Dormir suficiente y bien
    c. Aprender a controlar los niveles de estrés
    d. Mantener un peso corporal saludable
    e. Usar su sistema de apoyo

11. Si cree que tal vez esté teniendo un ataque cardíaco, no espere. Hágale caso a sus instintos y llame al 911.
    a. Verdadero
    c. Falso

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.

Referencias

1. National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre): https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cmd/signs)
2. Preventive Cardiovascular Nurses Association (Asociación de Enfermeros Cardiovasculares Preventivos). http://pcna.net/patients/angina

© 2017. WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease.