



Las enfermedades de corazón son un problema de salud importante para las mujeres ya que afectan a más de 60 millones de mujeres en Estados Unidos. Aunque a menudo se consideran una enfermedad de los hombres, son la principal causa de muerte entre las mujeres. A pesar de que suelen desarrollar cardiopatías unos 10 años más tarde que los hombres, más mujeres mueren a causa de ellas. También suelen recibir un trato diferente en el diagnóstico y tratamiento, lo que puede llevar a peores resultados, como mayores tasas de mortalidad y hospitalizaciones más prolongadas. Por lo tanto, es fundamental que las mujeres reconozcan los factores de riesgo y estén preparadas para abogar por su propia salud cardiovascular.

ENFERMEDADES CARDÍACAS Y LOS FACTORES DE RIESGO



WOMENHEART

THE NATIONAL COALITION FOR
WOMEN WITH HEART DISEASE



T 202.728.7199 | womenheart.org

WOMENHEART: La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades Cardíacas es la primera y única organización, en el país, centrada en el paciente, que atiende a millones de mujeres viviendo con enfermedades cardíacas o a riesgo de padecerlas. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres, WomenHeart se dedica exclusivamente a promover la salud cardíaca de las mujeres a través de la defensa del paciente, la educación comunitaria y la única red del país de apoyo para mujeres que viven con enfermedades cardíacas. WomenHeart es tanto una coalición como una comunidad de miles de miembros en todo el país, incluidas mujeres con problemas cardíacos y sus familias, médicos y defensores de la salud, todos comprometidos con ayudar a las mujeres a vivir una vida más larga y saludable. Para más información o donaciones, visite womenheart.org.

ENFERMEDADES CORDÍACAS Y LOS FACTORES DE RIESGO

La enfermedad arterial coronaria (EAC o CAD por sus siglas en inglés) se produce cuando las arterias se obstruyen con placa, una sustancia cerosa que impide que la sangre fluya correctamente al corazón. La EAC es la causa principal de muerte entre la población femenina. Sin embargo, las mujeres también padecen otras afecciones comunes, que incluyen arritmias (latidos irregulares del corazón), insuficiencia cardíaca (cuando el corazón no funciona bien) y enfermedad microvascular (enfermedad de los vasos sanguíneos pequeños).



- Hipertensión arterial
- Colesterol alto, especialmente colesterol LDL
- Obesidad
- Diabetes
- Tabaquismo
- Antecedentes familiares de cardiopatías



1 de cada 5 mujeres muere de enfermedades cardíacas.

Algunos de estos factores de riesgo comunes afectan de forma más negativa a las mujeres que a los hombres.



• **Las mujeres que fuman tienen un 25% más de riesgo** de desarrollar una cardiopatía coronaria que los hombres con la misma exposición al humo del tabaco.



• **Las mujeres con diabetes tipo 2 tienen un 44% más de riesgo** de cardiopatía coronaria que los hombres con la misma condición.

• • • • • También existen algunos factores de riesgo propios de las mujeres que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y deben ser considerados. Estos incluyen: • • • • •

1 Condiciones relacionadas con el embarazo: Algunas condiciones durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de futuras cardiopatías. Estas incluyen:

- Diabetes gestacional
- Preeclampsia
- Hipertensión gestacional o eclampsia
- Parto prematuro



2 Enfermedades autoinmunes: Las enfermedades autoinmunes sistémicas, que afectan con más frecuencia a las mujeres, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Estas enfermedades incluyen:

- Lupus eritematoso (LES)
- Artritis reumatoide

3 Influencia hormonal:

Ciertas afecciones relacionadas con las hormonas pueden incrementar el riesgo de cardiopatías en las mujeres. Estas incluyen:

- Tener la menstruación antes de los 11 años
- Inicio precoz de la menopausia
- Anticonceptivos hormonales para mujeres con hipertensión o antecedentes de coágulos sanguíneos.
- Síndrome de ovario poliquístico (SOP)

CÓMO RECONOCER LOS SÍNTOMAS:

Conocer su cuerpo y prestar atención a cualquier síntoma le ayudará a estar preparada. Los síntomas de cardiopatías en las mujeres pueden incluir:

- Dolor o molestias en el pecho, como sensación de estar apretado o presión.
- Dolor o molestias en los hombros, brazos, cuello o mandíbula
- Náuseas o indigestión
- Dolor en la parte superior del abdomen o en la espalda
- Sensación de cansancio anormal
- Falta de aire inexplicable



• • • • • Prepárese para hablar con su equipo médico. La mejor manera de recibir un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado es: • • • • •



• **Conocer sus riesgos.** Infórmese sobre los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer una cardiopatía y coméntenlos con su médico.

• **Preguntar por sus opciones.** Los profesionales de la salud disponen de muchas herramientas para diagnosticar las cardiopatías. Hable con su proveedor sobre estas opciones.

• **Abogar por sí misma.** Acuda a las citas preparada con una lista de preguntas o inquietudes. No tema solicitar una segunda opinión si es necesario.



WOMENHEART

WOMENHEART.ORG