



“Les recomiendo a todas mujeres que se detengan ya mismo y tomen el bienestar a pecho.”

—Maya Angelou

Las mujeres tienden a colocar las necesidades de los demás por encima de las de ellas, incluso sus propias necesidades de cuidado de la salud. Por suerte, cosas simples como la toma de conciencia, la educación y la prevención pueden salvar su vida.

¿Sabía que en nuestro país mueren más mujeres de enfermedades cardíacas que de cualquier tipo de cáncer, SIDA, violencia doméstica o derrame cerebral? A pesar de que en el año 2000 murieron más mujeres que hombres de ataques cardíacos, la mayoría de ellas y muchos médicos no pueden reconocer los primeros síntomas.

La enfermedad cardíaca es grave. No se arriesgue. No permita que usted ni alguien a quien conozca formen parte de la estadística. Conozca datos, síntomas y factores de riesgo. No tenga miedo de cuidarse ni de cuidar su corazón.

Las enfermedades cardíacas matan a más mujeres estadounidenses que el cáncer de mama.

- Las enfermedades cardíacas es la causa número uno de muerte entre las mujeres estadounidenses. Se calcula que casi 1 de cada 2 mujeres finalmente morirá de enfermedad cardíaca o derrame cerebral.
- En una encuesta reciente entre 1,000 mujeres, sólo el 8 por ciento consideró a las enfermedades cardíacas como el riesgo más importante para su salud.
- El 38 por ciento de las mujeres que tienen ataques cardíacos mueren al año, comparado con el 25 por ciento de los hombres.
- El 63 por ciento de las mujeres que mueren de enfermedades cardíacas coronarias no presentó síntomas previos.
- Las mujeres afroamericanas enfrentan una amenaza mayor de enfermedades cardíacas que las mujeres de otros orígenes.
- Muchas mujeres y sus médicos no reconocen los primeros síntomas de un ataque cardíaco.
- Algunas pruebas y procedimientos de diagnóstico, incluso la prueba de esfuerzo o el electrocardiograma de esfuerzo, pueden ser menos precisos en las mujeres que en los hombres.

Usted tiene un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas si:

- fuma,
- tiene diabetes,
- no realiza ejercicios en forma habitual,

- tiene colesterol alto,
- tiene presión arterial elevada,
- tiene padre, madre o hermano con enfermedad cardíaca o que haya sufrido un ataque cardíaco,
- tiene sobrepeso o
- ya pasó la menopausia.

Sin embargo, éstos no son los únicos factores. El riesgo también aumenta si no acude periódicamente al médico, no atiende sus propias necesidades médicas con el tipo de atención que le daría a los demás o si aún piensa que la enfermedad cardíaca es una “enfermedad de hombres”.

Si tiene uno o más de estos factores, es posible que esté en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y debe estar alerta a las señales de advertencia de un ataque cardíaco.

Conozca los síntomas

Con frecuencia, las mujeres buscan ayuda para posibles ataques cardíacos más tarde que los hombres. Esto puede suceder porque las mujeres posiblemente no tienen síntomas conocidos de un ataque cardíaco, como dolor en el pecho o en el brazo. A continuación, se detallan algunas señales de advertencia de un posible ataque cardíaco:

- presión incómoda, sensación de llenura, opresión o dolor en el centro del pecho que dura más de unos minutos,
- dolor que se extiende hacia los hombros, el cuello o los brazos,
- molestia en el pecho con mareo, desmayo, sudor, náusea o falta de aliento.

Algunas señales de advertencia menos comunes que pueden experimentar las mujeres incluyen:

- dolor anormal en el pecho, el estómago o el abdomen,
- ansiedad, debilidad o fatiga inexplicables,
- palpitaciones, sudor frío o palidez,
- náusea o mareo,
- falta de aliento y dificultad para respirar.

Las mujeres y los hombres que padecen estos síntomas asociados con la enfermedad cardíaca informaron sentirse muy enfermos, de una manera que nunca antes habían experimentado.

Si sospecha que tiene estos síntomas, llame a su médico. Si cree que tiene un problema médico de emergencia, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.*

Si tiene alguna duda, no se arriesgue.

¿Qué puede hacer para reducir el riesgo?

Aunque hay algunas cosas que no puede cambiar, hay muchas que sí.

♥ ¡Deje de fumar!

El fumar produce más de la mitad de todos los ataques cardíacos en las mujeres mayores de 50 años.

♥ Aumente la actividad física.

Las personas que realizan actividad física tienen la mitad del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Trate ejercitarse de 30 a 60 minutos

casi todos los días. Una excelente forma de aumentar el nivel de ejercicios es caminar un poco más todos los días. Si tiene sobrepeso, considere bajar de peso en forma gradual consumiendo alimentos saludables y ejercitándose más. Recuerde: no tiene que hacer toda la actividad de una vez. Vaya aumentando en períodos de 10 a 15 minutos.

♥ Aliméntese con una dieta saludable y con bajo contenido de grasas.

Coma más verduras, frutas y pescado. Una dieta con bajo contenido de grasas combinada con bajar de peso y ejercicios pueden ayudarla a reducir tanto el colesterol como la presión sanguínea.

♥ Disminuya el colesterol alto.

Tener niveles altos de colesterol facilita la acumulación de colesterol en las paredes de sus arterias, que puede provocar un ataque cardíaco o derrame cerebral. Alimentarse con una dieta con bajo contenido de grasas, perder peso y hacer ejercicios pueden ayudar. Tome medicamentos si su médico se lo recomienda.

♥ Reduzca la presión arterial elevada.

La presión arterial elevada sobrecarga la actividad cardíaca y daña al corazón y los vasos sanguíneos. Las mujeres embarazadas y las que ya pasaron la menopausia deben tener más cuidado en vigilar y controlar su presión sanguínea.

♥ Dedique tiempo para usted misma.

Encuentre formas de relajarse y disminuir el estrés diario. Salga a caminar, tome un baño, escuche música. Hable con alguien respecto a cómo se siente. Los amigos son una buena medicina.

Otros recursos

Sitios web

- Kaiser Permanente www.kp.org
- WomenHeart: La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades Cardíacas www.womenheart.org
- Asociación Americana del Corazón www.women.americanheart.org
- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) www.nhlbi.nih.gov

Libros

- *Guía para la Menopausia de Kaiser Permanente*
- *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise® y Kaiser Permanente.*
- *The American Heart Association Cookbook, Edición 25º aniversario*
- *The 90-Day Fitness Walking Program*, by Mark Fenton y Seth Bauer
- *The No-Nag, No-Guilt, No Hassle Guide to Quitting Smoking*, de Tom Ferguson, M.D.
- *The Harvard Guide to Women's Health*, de K.J. Carlson, T. Ziporyn, y S.A. Eisenstat

Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud de su establecimiento a fin de obtener libros, videos, clases y otros recursos.

*Un problema médico de emergencia es una dolencia médica o psiquiátrica que se manifiesta con síntomas inmediatos de tal gravedad (incluso dolor intenso) que usted crea, dentro de lo razonable, que si no recibe atención médica de inmediato, puede comprometer gravemente su salud, deteriorar severamente sus funciones corporales u ocasionar una disfunción grave de cualquier órgano o parte del cuerpo.

Esta información no intenta diagnosticar ni sustituir el asesoramiento médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o desea realizar más preguntas, consulte a su médico.