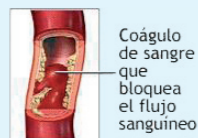


RECONOZCAMOS LOS SÍNTOMAS DE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR O ICTUS

- La manifestación más frecuente de Enfermedad Cardiovascular en las mujeres es el Accidente Cerebrovascular o Ictus.



Coágulo de sangre que bloquea el flujo sanguíneo



Accidente cerebrovascular

- La hipertensión arterial y el hábito de fumar son dos factores muy influyentes en la aparición de esta enfermedad.

SEÑALES DE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Aparición súbita o repentina de:

- Adormecimiento o pérdida de fuerza en la cara, el brazo y/o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar o comprender.
- Dificultad para ver por uno o ambos ojos, ceguera, visión doble.
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o de coordinación.
- Dolor de cabeza de gran intensidad, sin causa conocida.

Las mujeres no suelen tener presente el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Tradicionalmente se ha considerado una enfermedad de los hombres.

Los síntomas de un ataque al corazón pueden presentarse de diferentes formas.

Las mujeres suelen acudir tarde a los servicios sanitarios ante la presencia de síntomas.

A partir de la menopausia el riesgo aumenta considerablemente.

La Enfermedad Cardiovascular es la primera causa de muerte en las mujeres por encima del cáncer.

La Salud Cardiovascular en las Mujeres

¿Sabes...

...qué son las Enfermedades Cardiovasculares?

...cuál es la primera causa de muerte en las mujeres?

...qué factores de riesgo inciden en su aparición?

...cómo reconocerlas y prevenirlas?

RECONOZCAMOS LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN



- Las mujeres suelen acudir más tarde que los hombres a los servicios sanitarios ante síntomas de un ataque al corazón.
- En ocasiones, los síntomas no son muy específicos y las propias mujeres no lo relacionan con un ataque al corazón.
- En algunos casos, porque priorizan sus ocupaciones u organización familiar a la atención de su salud.

“Cada minuto cuenta y puede salvar tu vida”

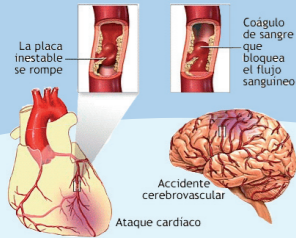


SEÑALES DE AVISO DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

- Malestar en el pecho, presión o dolor, como si algo te oprimiera, que puede durar varios minutos o que desaparece y luego vuelve.
- El dolor o malestar puede presentarse en otros lugares: un brazo o los dos, espalda, cuello, mandíbula o estómago.
- Otras señales: sudor frío, náuseas o mareo.

El malestar o dolor en el pecho suele ser el síntoma más común, pero en ocasiones, puede presentarse como dificultad para respirar, náuseas, vómitos y dolor en la espalda y la mandíbula

¿ QUÉ SON LAS Enfermedades Cardiovasculares?



Son aquellas causadas por la presencia de placas de grasa en las arterias (aterosclerosis) que producen una disminución o falta del riego sanguíneo.

Se ven afectados sobre todo el corazón, cerebro, riñones y extremidades inferiores.

Destacamos aquí la enfermedad cardiovascular que ocurre por:

- Estrechamiento u obstrucción de las arterias coronarias que llevan el oxígeno al músculo cardíaco y que causan el ataque al corazón (infarto de miocardio o angina de pecho).
- La obstrucción o rotura de un vaso cerebral que produce el accidente cerebrovascular o ictus conocido comúnmente como “trombosis”.

Estas son las principales causas de mortalidad en las mujeres, por encima de todos los tumores, incluido el cáncer de mama.

El desarrollo de esta enfermedad está íntimamente ligada a la presencia de hábitos de vida no saludables y factores de riesgo. Entre ellos destacan:

Hábitos de vida	Factores de riesgo
Tabaco	Diabetes
Sedentarismo	Hipertensión Arterial
Alimentación no saludable	Colesterol elevado
Consumo excesivo de alcohol	Obesidad

APRENDAMOS A PREVENIRLA...

Evitando el Tabaco:

- El riesgo de enfermedad cardiovascular en una mujer que fuma es hasta 6 veces mayor que el de una mujer que no fuma.
- Los anticonceptivos orales y el tabaco triplican esta posibilidad.

¡Evítalo!

“si fumas puedes pedir ayuda para dejarlo”



Llevando una Alimentación Sana:

- Comiendo más fruta, verdura, cereales, legumbres y pescado.
- Evitando las grasas, los azúcares y moderando la sal.



Esto mejora la salud en general y tiene efectos beneficiosos sobre la diabetes, la hipertensión arterial, el colesterol elevado...

Realizando Ejercicio Físico:

- Los beneficios que se obtienen son muy importantes para la salud.
- Disminuye los niveles de glucosa en sangre, reduce la tensión arterial, aumenta el colesterol bueno, aumenta la flexibilidad de las arterias, relaja y mejora la calidad de vida.
- Integra el ejercicio en la vida cotidiana: caminando a los lugares a donde acudas, bajando en una parada antes de llegar a casa, evitando los ascensores, paseando en compañía y disfrutando, pero...

...moviéndote

“Se debe al menos caminar de 30 a 60 minutos diarios, realizar actividad física o practicar algún deporte”



APRENDAMOS A PREVENIRLA...

Controlando el Peso:

- El sobrepeso y la obesidad desencadenan la aparición de diabetes, hipertensión arterial, aumenta el colesterol y las probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- Puedes averiguar si tu peso es el adecuado mediante el cálculo del IMC (Índice de Masa Corporal).

$$IMC = \frac{\text{Peso}(kg)}{\text{Estatura}^2(m)}$$

Valores del IMC	
Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidad	≥ 30

Ej: Para una estatura de 1,65 m y 77 Kg de peso.
Calculamos:

$$IMC = \frac{77(kg)}{1,65 \times 1,65(m)} = \frac{77}{2,72} = 28,3 \rightarrow \text{Indica sobrepeso}$$



Controlando la Diabetes:

- A largo plazo un mal control de la diabetes produce daño en los ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.
- En las mujeres, la diabetes incrementa de 3 a 7 veces el riesgo de enfermedad coronaria.

APRENDAMOS A PREVENIRLA...



Controlando la Hipertensión Arterial:

- La hipertensión arterial aumenta el esfuerzo del corazón, acelera el endurecimiento de las arterias y aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco.
- Si es necesario el uso de medicamentos, sigue estrictamente las pautas indicadas por tus profesionales sanitarios.

Controlando el Colesterol elevado:



- El exceso de colesterol se deposita en las arterias produciendo su estrechamiento.
- En las mujeres a partir de la menopausia disminuye el colesterol bueno o protector (HDLc), que ayuda a reducir los depósitos de grasas de las arterias, por lo que se incrementa el riesgo cardiovascular.

Las principales actuaciones para prevenir la Enfermedad Cardiovascular son:

- **No fumar**
- **Controlar el peso**
- **Llevar una alimentación saludable**
- **Hacer ejercicio físico**
- **Realizar un control adecuado de la Diabetes, Hipertensión Arterial y el Colesterol elevado**