

La enfermedad cardíaca y las mujeres

La enfermedad cardíaca es la causa de muerte número uno en las mujeres estadounidenses. Algunos síntomas y factores de riesgo de enfermedad cardíaca son diferentes en mujeres que en hombres. Algunos factores de riesgo, como la obesidad, el síndrome metabólico y la depresión, son más frecuentes en mujeres. También existen factores de riesgo de enfermedades cardíacas propios de la mujer, como la menopausia. Algunos factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como la diabetes y el tabaquismo, son aún más peligrosos para las mujeres. Las mujeres sufren más daño después de un ataque cardíaco en comparación con los hombres y es menos probable que se unan a un programa de rehabilitación cardíaca y lo completen.

P: ¿Qué es una enfermedad cardíaca?

R: "Enfermedad cardíaca" se refiere a varios tipos de problemas que afectan el corazón. El tipo de enfermedad cardíaca más común es la enfermedad de las arterias coronarias (EAC), también llamada cardiopatía coronaria. En el caso de la EAC, se acumula placa en las paredes de las arterias que transportan la sangre al corazón. Con el paso del tiempo, esta acumulación hace que las arterias se estrechen y endurezcan, un proceso denominado aterosclerosis. Esto evita que el corazón reciba toda la sangre que necesita. También puede hacer que se forme un coágulo. Si el coágulo obstruye el flujo sanguíneo al corazón, puede producirse un ataque cardíaco.

P: ¿Cómo sé si padezco una enfermedad cardíaca?

R: A menudo, la enfermedad cardíaca no presenta síntomas que puedas sentir, como dolor o falta de aliento. Dos de cada 3 mujeres que fallecen repentinamente por una enfermedad cardíaca no tienen síntomas.

Pero existen algunos signos a los que debes prestar atención. El dolor o malestar en el pecho o el brazo puede ser un síntoma de enfermedad cardíaca o una señal de advertencia de un ataque cardíaco. A menudo, las mujeres describen un dolor quemante en el pecho o dolor en la espalda, el cuello o la mandíbula. Consulta los 7 signos de ataque cardíaco en el sitio web de womenshealth.gov/heartattack. Llama al 911 si crees que está teniendo un ataque cardíaco, en vez de conducir tú misma al hospital.

Si crees que puedes tener una enfermedad cardíaca, consulta a tu médico. Este te hará exámenes y te preguntará sobre los antecedentes médicos de tu familia y conductas de salud, como tabaquismo, actividad física y alimentación saludable.

www.womenshealth.gov | 800-994-9662

P: ¿Qué necesito saber sobre mi riesgo de enfermedad cardíaca?

R: Ciertos hábitos y problemas de salud aumentan tu riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Puedes controlar muchos de los factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

- **Los hábitos que puedes controlar** incluyen no fumar, comer de manera saludable, hacer actividad física, limitar el consumo de alcohol y reducir el estrés. Consulta a tu médico y al profesional de enfermería sobre los pasos que puedes seguir para dejar de fumar, comer de manera más saludable y reducir el estrés.
- **Los problemas de salud que puedes mejorar** incluyen hipertensión, colesterol alto, sobrepeso y obesidad, y diabetes. Si tienes uno o más de estos problemas de salud, consulta a tu médico o profesional de enfermería para hacer cambios saludables para reducir tu riesgo. Tu médico también puede recetarte medicamentos para ayudarte a controlar la presión arterial o el colesterol.
- **Los factores de riesgo que no puedes controlar** incluyen tu edad, tus antecedentes familiares y la menopausia. Conocer los factores de riesgo que no es posible controlar puede ayudarles a ti y a tu médico a decidir cuál es el plan adecuado para reducir otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

P: ¿Cómo el embarazo afecta mi riesgo de enfermedad cardíaca?

R: Informa a tu médico de atención primaria si has tenido hipertensión gestacional, diabetes gestacional o preeclampsia durante un embarazo pasado. Estos problemas relacionados con el embarazo también indican que corres un mayor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca más adelante, después del embarazo. Consulta al médico o profesional de enfermería sobre las formas de reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

P: ¿Cómo la menopausia afecta mi riesgo de enfermedad cardíaca?

R: Las mujeres suelen padecer enfermedades cardíacas aproximadamente 10 años después que los hombres. Esto se debe a que los ovarios producen estrógeno hasta la menopausia. El estrógeno le brinda a las mujeres premenopáusicas cierta protección contra las enfermedades cardíacas al mantener los vasos sanguíneos relajados y un equilibrio saludable del colesterol.

P: ¿Cómo los anticonceptivos afectan mi riesgo de enfermedad cardíaca?

R: La mayoría de los anticonceptivos son seguros para las mujeres jóvenes, saludables y no fumadoras. Ciertos tipos de anticonceptivos hormonales combinados (anticonceptivos con estrógeno y progesterona), como las píldoras anticonceptivas, el parche dérmico o el anillo intravaginal, pueden elevar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas si es mayor de 35 o si tiene hipertensión, diabetes o colesterol alto. Si fumas, no uses anticonceptivos hormonales.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre las enfermedades cardíacas, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

- **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre**
Número de teléfono: 301-592-8573
www.nhlbi.nih.gov
- **American Heart Association**
Número de teléfono: 800-AHA-USA1
www.heart.org
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**
Número de teléfono: 800-232-4636
www.cdc.gov
- **Women's Heart Foundation**
www.womensheart.org

La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones adicionales de:

- Equipo del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
- Harlan Krumholz, M.D., cardiólogo, director del Centro para la Evaluación e Investigación de Resultados, Yale University y Yale-New Haven Hospital
- Rachel Dreyer, Ph.D., adjunta del Posdoctorado en Medicina (cardiología), Centro para la Evaluación e Investigación de Resultados, Yale University

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 27 de febrero de 2017

Última revisión del contenido: 24 de enero de 2017

 www.facebook.com/HHSOWH

 @SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

www.womenshealth.gov | 800-994-9662

