



Las enfermedades cardíacas están en aumento.

Son la principal causa de muerte de las mujeres en todo el mundo.



Los síntomas de ataque cardíaco no se reconocen en más del 50% de las mujeres.

Síntomas de ataque cardíaco que las mujeres sufren con mayor frecuencia:

- Dolor, presión, opresión o quemazón en el pecho
- Dolor en la mandíbula, el cuello, el brazo derecho o la espalda
- Sudor excesivo
- Dificultad para respirar
- Dolor en el estómago, náusea o indigestión

Otros síntomas que las mujeres pueden sentir:

- Fatiga profunda
- Problemas de sueño
- Mareo o desvanecimiento
- Latido cardíaco rápido o irregular

Las mujeres son más propensas a presentar 3 o más síntomas además de dolor en el pecho.



Si piensa que está teniendo un ataque cardíaco, busque tratamiento médico inmediato. **Si es posible, llame al 911. No conduzca, que alguien la lleve al hospital.**

Las mujeres y los hombres pueden tener diferentes tipos de enfermedades cardíacas.

Tipos de cardiopatías comunes:

- Acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos del corazón (enfermedad de las arterias coronarias)
- Válvulas cardíacas con fugas o rígidas que afectan el flujo sanguíneo (enfermedad cardíaca valvular)
- Latidos cardíacos irregulares o rápidos (arritmia)

Las mujeres son más propensas a tener:

- Desgarro en los vasos sanguíneos grandes del corazón (disección espontánea de la arteria coronaria, SCAD)
- Estrechamiento de los vasos sanguíneos grandes del corazón, limitando el flujo sanguíneo (vasoespasm coronario)
- Enfermedad de los vasos pequeños (disfunción microvascular)
- Corazón debilitado debido a un evento estresante (miocardiopatía de tako-tsubo)
- Cardiomiopatía periparto (corazón debilitado durante o después del embarazo)



Algunos proveedores de atención médica pueden ser **menos conscientes de las diferencias** entre mujeres y hombres.



Las mujeres pueden estar en mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Las siguientes condiciones conducen a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca:

- Ciertas complicaciones del embarazo
- Menopausia precoz (antes de los 45 años)
- Quistes en los ovarios y desequilibrio hormonal (síndrome de ovario poliquístico)
- Trastornos inflamatorios y autoinmunes (ej. artritis reumatoide, lupus)
- Fumadora de cigarrillos, consumo de tabacco
- Diabetes

La enfermedad cardíaca se puede prevenir en gran medida.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo?

- Manténgase activa
- Consuma una variedad de alimentos saludables
- Controle el estrés
- No consuma tabaco comercial o cigarrillos electrónicos
- Limite el consumo de alcohol
- Hágase chequeos regulares (prueba de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol)



PARA CUIDAR DE LOS DEMÁS, PRIMERO DEBE CUIDARSE USTED.

INICIE LA CONVERSACIÓN.

Para apoyar y aprender más sobre la salud del corazón de las mujeres, síntomas, causas, riesgos y lo que puede hacer, visite WearRedCanada.ca o hable con su proveedor de atención médica.



ENFERMEDADES CARDÍACAS EN MUJERES

¿LO SABÍA?



WEARREDCANADA.CA | @CWHHALLIANCE
#HERHEARTMATTERS



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE



HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13