



**HER
HEART
MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

ENFERMEDADES CARDÍACAS EN MUJERES: **MENSAJES CLAVE**



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE

LAS ENFERMEDADES
CARDÍACAS VAN EN
AUMENTO



SON LA **CAUSA**
PRINCIPAL DE MUERTE
DE LAS MUJERES EN
TODO EL MUNDO



En más del 50% de mujeres **no se reconocen** los síntomas de un infarto.



Los tipos de enfermedades cardíacas pueden ser **diferentes para las mujeres** que para los hombres.



Las mujeres pueden correr un **mayor riesgo** de sufrir enfermedades cardíacas que los hombres.



Todas podemos hacer muchas cosas para **reducir el riesgo**. Estas enfermedades son **prevenibles** en gran medida.



Para cuidar de los demás, primero tiene que cuidarse usted. **Empiece esta conversación con las mujeres de su entorno.**

¿Alguna pregunta? Visite WearRedCanada.ca o su centro de salud.



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

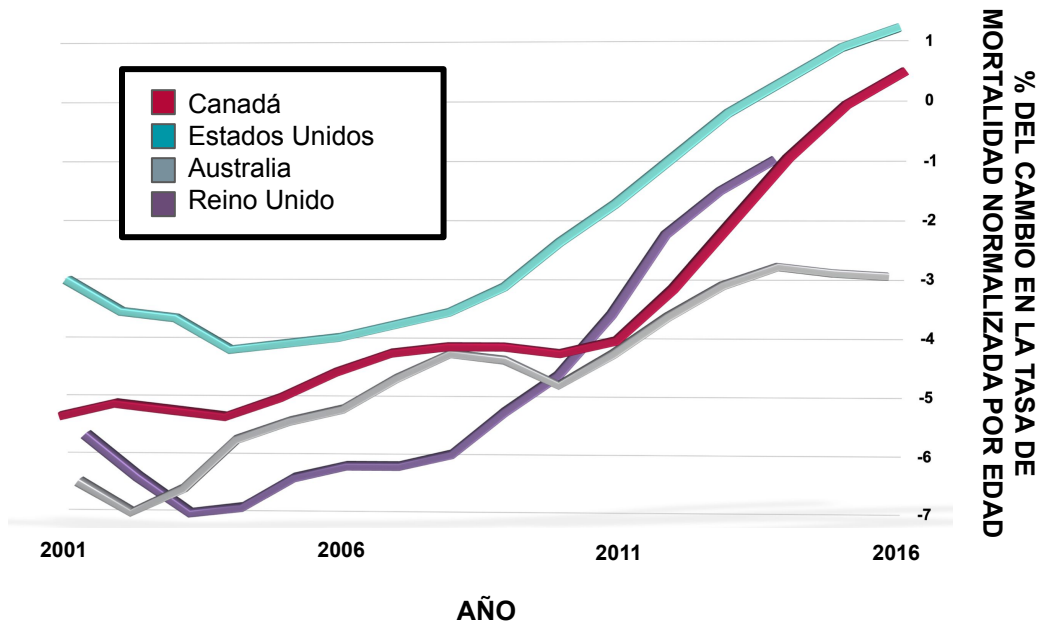
Las enfermedades cardíacas van en aumento y son la **causa principal de muerte** de las mujeres en todo el mundo.

¿ALGUNA PREGUNTA?

Visite WearRedCanada.ca o su centro de salud.

MENSAJE CLAVE N.º 1

ESTADÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DE LOS DATOS DE MORTALIDAD DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

MENSAJE CLAVE N.º 2

En más del **50%** de mujeres **no se reconocen** los síntomas de un infarto.

3+

Las mujeres presentan una mayor probabilidad de tener **3 o más** síntomas además del dolor en el pecho.



Si cree que alguien está sufriendo un infarto, **busque atención médica inmediata.**



SÍNTOMAS DE INFARTOS QUE SUFREN MÁS A MENUDO LAS MUJERES

- Dolor o malestar en el pecho (p. ej. presión, rigidez o quemazón)
- Dolor en la mandíbula, el cuello, el brazo o la espalda
- Sudor excesivo anormal
- Falta de aire
- Dolor o malestar en el estómago, o sensación de náusea o indigestión

OTROS SÍNTOMAS ASOCIADOS O ACOMPAÑANTES

- Debilidad o fatiga inusual
- Dolor de espalda, de hombros o en el brazo derecho
- Alteración del sueño
- Mareo o vahído
- Latido rápido o irregular



Los tipos de enfermedades cardíacas **pueden ser diferentes** para las mujeres que para los hombres.



Tipos comunes de enfermedades cardíacas:

- Enfermedad de las arterias coronarias
- Enfermedad valvular cardíaca
- Arritmia (latidos irregulares)

Las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir:

- Disección espontánea de la arteria coronaria (SCAD)
- Vasoespasmo coronario
- Disfunción microvascular (enfermedad de pequeños vasos)
- Síndrome de tako-tsubo (inducido por estrés), cardiomiopatía (enfermedad del músculo cardíaco)
- Cardiomiopatía periparto (corazón debilitado durante o después del embarazo)

Algunos servicios de salud podrían no conocer tanto las diferencias en las enfermedades cardíacas entre las mujeres y los hombres.

¿Alguna pregunta? Visite [WearRedCanada.ca](https://www.WearRedCanada.ca).



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

MENSAJE CLAVE N.º 4

Las mujeres pueden correr un **mayor riesgo** de sufrir enfermedades cardíacas que los hombres.



Las siguientes enfermedades conllevan un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas:



Ciertas complicaciones en el embarazo

(P. ej. parto prematuro, diabetes o hipertensión durante el embarazo, preeclampsia)



Menopausia precoz

(Edad promedio de la menopausia 50-52)



Síndrome del ovario poliquístico



Enfermedades inflamatorias y autoinmunes sistémicas

(P. ej. artritis reumatoide, lupus)



Fumar cigarrillos

(Las mujeres tienen un riesgo 3 veces mayor de sufrir un infarto por fumar cigarrillos en comparación con los hombres)



Diabetes mellitus

(Las mujeres con diabetes son 3 veces más propensas a morir de enfermedades cardíacas en comparación con los hombres)

¿Alguna pregunta? Visite WearRedCanada.ca o su centro de salud.



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

MENSAJE CLAVE N.º 5

Todas podemos hacer muchas cosas para **reducir el riesgo**.
Estas enfermedades son **prevenibles** en gran medida.



Manténgase
activo/a,
muévase



Coma una variedad
de alimentos
saludables



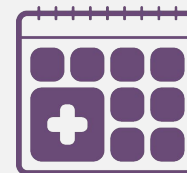
Controle el estrés



No fume tabaco
comercial ni cigarrillos
electrónicos



Limite el
alcohol



Hágase revisiones médicas
regularmente
(niveles de azúcar en la sangre,
presión arterial y colesterol)

Para cuidar de los demás, primero tiene que cuidarse usted
Visite WearRedCanada.ca o su centro de salud.