

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

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

**Las enfermedades cardíacas están en aumento.**

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



**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.**

**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 (vasoespasma 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](http://WearRedCanada.ca) o hable con su proveedor de atención médica.*



# ENFERMEDADES CARDÍACAS EN MUJERES

## ¿LO SABÍA?



[WEARREDCANADA.CA](http://WEARREDCANADA.CA) | [@CWHHALLIANCE](https://twitter.com/CWHHALLIANCE)  
**#HERHEARTMATTERS**



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



**HER HEART MATTERS**  
WEAR RED CANADA • FEB 13