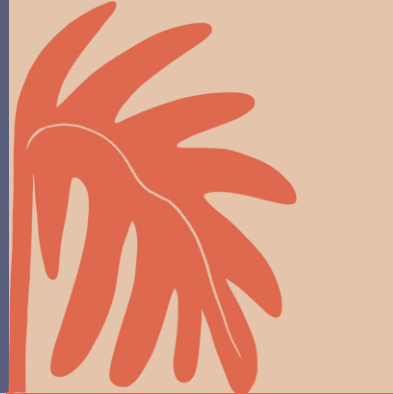


World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Enfermedad Cardiovascular:

¿Qué necesitan saber las mujeres?



A menudo se cree que el cáncer de mama es la principal causa de muerte y de discapacidad en las mujeres, cuando en realidad, es la enfermedad cardiovascular. El número de casos de enfermedades cardiovasculares es elevado... y continúa aumentando.

Pero si se comprende mejor las causas y los impactos de las enfermedades cardiovasculares, Usted podrá tomar medidas para reducir su riesgo.

A continuación, encontrará lo que toda mujer necesita saber...



¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

El término "enfermedad cardiovascular" en realidad cubre una amplia gama de trastornos, incluida la enfermedad de las arterias coronarias, que es una obstrucción o espasmo de las arterias que llevan sangre al corazón. Esto impide que el corazón se nutra adecuadamente y podría experimentar síntomas como dolor/pesadez en el pecho o dificultad para respirar. A esto lo llamamos angina. Si no se controla, puede provocar un ataque cardíaco.



También existen otros tipos de enfermedades cardiovasculares. **La insuficiencia cardíaca congestiva** es cada vez más común en las mujeres. Esto ocurre cuando el corazón no puede bombear sangre con suficiente eficiencia, por lo que comienza a acumularse en los pulmones y las piernas, junto con otros fluidos corporales. La insuficiencia cardíaca congestiva a menudo es causada por enfermedad coronaria, presión arterial alta o diabetes, así como por otros factores menos comunes. Si tiene insuficiencia cardíaca congestiva, puede experimentar fatiga, dificultad para respirar (particularmente al hacer ejercicio o moverse) e hinchazón de los pies y las piernas.

Los **ataques isquémicos transitorios (AIT)** y los **accidentes cerebrovasculares** también son formas de enfermedad cardiovascular. Estos son eventos repentinos que pueden provocar una variedad de síntomas que incluyen cambios en la visión o el habla; debilidad facial, de brazos o piernas; o sensación de confusión.

¿Por qué están aumentando las enfermedades cardiovasculares en las mujeres?

Cada vez más mujeres –particularmente mujeres más jóvenes– tienen presión arterial alta, obesidad o diabetes. Esto está provocando un aumento de las enfermedades cardiovasculares, y lo estamos viendo tanto en mujeres más jóvenes como en mujeres mayores. Se espera que la tendencia continúe. Al comprender los diferentes factores de riesgo, puede tomar medidas para reducir sus posibilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular. Y cuanto antes actúe, mejor.

Asociación entre los factores reproductivos y las enfermedades cardiovasculares

Hay otra pieza importante del rompecabezas de la que las mujeres deben ser conscientes. Los investigadores han descubierto recientemente que las experiencias reproductivas de una mujer a lo largo de su vida (incluida la menstruación, el embarazo, cualquier tratamiento contra el cáncer de mama y la menopausia) pueden afectar sus posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares en el futuro. Ser consciente de esto puede ayudar a determinar su riesgo individual.

Impacto de la menstruación: si una mujer comienza sus períodos menstruales cuando es muy joven o tiene antecedentes de ciclos menstruales ausentes o irregulares (si tiene síndrome de ovario poliquístico, por ejemplo), esto puede conducir a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares más adelante en la vida.

Impacto de las complicaciones del embarazo: Las complicaciones durante el embarazo o poco después del parto, incluida la presión arterial alta, pueden aumentar las posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas.

Impacto del tratamiento para el cáncer de mama:

Una mujer que se ha sometido a un tratamiento para el cáncer de mama puede haber sufrido daños en su corazón debido a ciertos tipos de quimioterapia, radiación y medicamentos para reducir los estrógenos. Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca y obstrucciones de las arterias coronarias.

Impacto de la menopausia:

Si la menopausia ocurre a una edad particularmente temprana (es decir, menos de 45 años) o a una edad que se considera prematura (es decir, menos de 40 años), esto puede acelerar el posible desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, la menopausia a la edad promedio de 51 años puede aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad. A menos que haya una buena razón para no hacerlo, se recomienda el uso de terapia hormonal menopáusica, particularmente para mujeres con menopausia prematura y temprana, para reducir los riesgos de enfermedad cardíaca.



Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Hay medidas positivas que usted puede tomar para prevenir la mayoría de los eventos cardiovasculares: ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares. Y, si bien es cierto que existen algunas excepciones, en la mayoría de los casos, si puedes identificar los factores de riesgo desde el principio y tomar medidas proactivas, puedes evitar desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Se trata de tomar decisiones positivas en el estilo de vida para mantener una buena salud cardiovascular. Los cinco factores de estilo de vida más importantes son:

- No fumar
- Hacer actividad física regular
- Alimentación saludable
- Mantener un peso saludable
- Dormir lo suficiente

Si Usted los incorpora a su vida diaria, los beneficios potenciales son enormes.

Un estudio de investigación demostró que podría aumentar su esperanza de vida hasta en 14 años. Y no es sólo su salud cardiovascular mejorará. La presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol en la sangre tendrán un impacto positivo y, como cada uno de estos factores también está asociado con una mayor probabilidad de desarrollar problemas cardiovasculares en el futuro, la salud de su corazón se beneficiará. En algunos casos, es posible que necesite medicamentos que le ayuden a lograr los resultados deseados.

Hable con su médico acerca de esto.



Enfoque paso a paso para mejorar la salud cardiovascular de las mujeres

El primer paso es reconocer que la salud cardiovascular es una prioridad absoluta para las mujeres. Hable con su médico y pídale que calcule su riesgo individual de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Asegúrese de informarle sobre su ciclo menstrual, embarazo y antecedentes de menopausia para que pueda hacerse una idea precisa.

A continuación, tome medidas proactivas para reducir su riesgo. Nosotros recomendamos:

1. 1. Tomar decisiones positivas en su estilo de vida:

Dejar los cigarrillos
Mueva más su cuerpo
Implemente una alimentación balanceada
Mantenga o alcance un peso saludable
Desarrolle buenos hábitos de sueño

2. Identificar y tratar los riesgos médicos reconocidos

Junto con su médico, tome medidas para mejorar:

La presión arterial

El azúcar en la sangre

El colesterol en la sangre

3. Informe a su médico sobre su historial reproductivo

Informarle sobre los siguientes antecedentes le ayudará a identificar si usted tiene un riesgo particularmente alto de sufrir una enfermedad cardiovascular:

Ciclos menstruales mensuales irregulares

Complicación del embarazo

Tratamientos del cáncer de mama

Edad de la menopausia

¿Sabía Usted?

Según la Federación Mundial del Corazón, más de un tercio (35%) de las muertes de mujeres cada año se deben a enfermedades cardiovasculares. Esto es más de 13 veces mayor, que las muertes que ocurren por cáncer de mama. Tomar medidas positivas hoy podría reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y mejorar su vida.

“El riesgo cardiovascular representa una vida llena de opciones y experiencias, pero la menopausia ofrece la oportunidad en ese momento de la vida, para hacer un alto y a partir de ahí realizar todo lo posible para promover la salud cardiovascular futura por el resto de su vida.”

PROFESORA CYNTHIA STUENKEL

Descargo de responsabilidad

La información proporcionada en este folleto puede no ser relevante para las circunstancias de una persona en particular y siempre debe discutirse con el profesional de atención médica de la persona. Esta publicación proporciona únicamente información. La Sociedad Internacional de Menopausia no puede aceptar ninguna responsabilidad por ninguna pérdida, cualquiera que sea su causa, de cualquier persona que actúe o se abstenga de realizar acciones como resultado de cualquier material o información proporcionada en esta publicación.

World Menopause Day

2023



International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Convertirse en
un
miembro hoy!



Copyright
Sociedad Internacional de
Menopausia 2023

Este Folleto de información para
mujeres ha sido traducido por:

Dra Sonia Cerdas Pérez
Asociación Costarricense de Climaterio
Menopausia y Osteoporosis
(ACCMYO)

