

Datos sobre el corazón

- Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte de las mujeres estadounidenses.
- Más de una de cada cinco mujeres tienen alguna forma de enfermedad cardiovascular.
- En 1998, 459.841 personas murieron de un ataque al corazón y otras afecciones cardíacas; casi la mitad de las víctimas eran mujeres.
- Una de cada tres mujeres, pero sólo uno de cada cuatro hombres, muere en un plazo de un año a partir del primer ataque al corazón.
- Las probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón aumentan dramáticamente después de la menopausia.
- Más mujeres que hombres tienen un segundo ataque al corazón en un plazo de cuatro años contados a partir de su primer ataque al corazón.
- Las mujeres afroamericanas tienen 60% más probabilidades que las mujeres blancas de morir de enfermedades coronarias.
- Las mujeres con diabetes tienen de tres a cuatro veces más probabilidades que los hombres de desarrollar enfermedades cardíacas.
- Menos de una de cada diez mujeres hoy en día piensa que las enfermedades cardíacas son la principal amenaza contra su salud.
- En las mujeres, la diabetes aumenta al doble el riesgo de un segundo ataque al corazón.

¡MUJERES: CUIDADO! Puede ser un ataque al corazón

Las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales son la causa de muerte del 50% de las mujeres en los Estados Unidos. No es sólo una enfermedad de hombres.

No todas las mujeres tienen ataques al corazón de la misma manera. De hecho, los síntomas de ataque al corazón de algunas mujeres pueden ser diferentes de los de los hombres. Uno de los signos clásicos de alerta de ataque al corazón en las mujeres son los dolores en el pecho. Sin embargo, las mujeres pueden tener otros síntomas, tales como náuseas, falta de respiración o dolores en el brazo, hombros o cuello.

Escuche a su cuerpo. No ignore los síntomas. Consiga ayuda rápido.

Lo que las mujeres deben saber: Signos de ataque al corazón

Los signos de advertencia* más comunes o “clásicos” de ataque al corazón son

- Presión incomoda, plenitud, apretura o dolor quemante en el centro del pecho que puede persistir durante varios minutos o bien ir y venir.
- Dolor que se extiende por los hombros, cuello o brazos.
- Incomodidad en el pecho con mareos, desmayos, sudor, náuseas o falta de respiración.

Los siguientes también son signos* de advertencia de ataque al corazón:

- Dolor de pecho poco común o dolor estomacal o abdominal.
- Náuseas o mareos (sin dolor de pecho).
- Falta de respiración y dificultad para respirar (sin dolor de pecho).
- Ansiedad, debilidad o extremo cansancio sin explicación.
- Palpitaciones, sudor frío o palidez.

*** No todos estos signos se producen en todos los ataques. A veces desaparecen y luego vuelven. Si tiene alguno de estos síntomas, pida ayuda rápidamente. Las ciencias médicas ofrecen actualmente tratamientos que pueden parar los ataques al corazón. Los tratamientos son más efectivos cuando se suministran dentro de la primera hora de ocurrido el infarto. Sin embargo, sólo 1 de cada 5 pacientes llega a la emergencia del hospital dentro de la hora.**

¿Tiene un ataque al corazón? No espere.

Generalmente, las mujeres esperan más que los hombres antes de pedir ayuda.

SI USTED NOTA POR LO MENOS UNO DE ESTOS SÍNTOMAS EN CUALQUIER PERSONA, NO ESPERE MÁS DE UNOS POCOS MINUTOS —5 MINUTOS A LO SUMO— PARA LLAMAR AL 9-1-1.

No tarde. Los minutos importan.

El conocimiento combinado con la acción es poder. Hágase cargo de su salud

Hágale a su proveedor de asistencia médica las siguientes preguntas sobre los riesgos que enfrenta como mujer y las medidas preventivas que debe tomar.

- ¿Cuáles son mis factores de riesgo de enfermedades cardíacas?
- ¿Qué enfermedades en el historial médico de mi familia deben preocuparme?
- ¿Debo subir o bajar de peso para tener buena salud?
- ¿Qué debo saber sobre los efectos de la menopausia en mi salud?
- ¿Qué plan de alimentación es saludable para mí?
- ¿Qué tipo de actividad física es bueno para mí?
- ¿Qué presión arterial tengo? ¿Está a un nivel saludable?
- ¿Cuáles son mis niveles de colesterol? ¿Están a un nivel saludable?

Explicación de términos

Las enfermedades cardiovasculares son enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos. Entre ellas se encuentran los ataques al corazón, los derrames cerebrales, la angina y las enfermedades coronarias, (enfermedad de los vasos sanguíneos del corazón).

Los ataques al corazón, también llamados *infartos al miocardio*, son el resultado de las enfermedades coronarias. Los ataques al corazón ocurren cuando el bloqueo de una arteria impide que los nutrientes y el oxígeno lleguen al corazón. El bloqueo es normalmente causado por una acumulación de placa ateromatosa (depósitos de sustancias similares a las grasas) en las paredes de las arterias.



Office on Women's Health
within the Department of
Health and Human Services



Esta información fue desarrollada por la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (U.S. DHHS Office on Women's Health) y la Sociedad Americana de Ecocardiografía (American Society of Echocardiography) y fue escrito en colaboración con la campaña "Actúe rápidamente cuando haya signos de ataque al corazón" del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI). Para obtener más información sobre la campaña y sobre el programa Alerta Nacional contra los Ataques al Corazón (National Heart Attack Alert) comuníquese con el NHLBI por el 301-592-8573 o visite el sitio Web www.nhlbi.nih.gov/actintime. Para hacer otras preguntas, visite el Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer (National Women's Health Information Center) llamando al www.4woman.gov o llame al 1-800-994-WOMAN (Dispositivo de Telecomunicaciones para Sordos [Telecommunications Device for the Deaf, TDD]): 1-888-220-5446). Para comunicarse con la Asociación Americana de Ecocardiografía visite el sitio Web www.asecho.org.

Usted puede estar en situación de riesgo de desarrollar enfermedades del corazón si:

- Fuma o consume tabaco
- Tiene diabetes
- Tiene alta presión arterial
- Tiene altos niveles de triglicéridos o malos niveles de colesterol (LDL [colesterol malo] alto y HDL [colesterol bueno] bajo)
- Tiene un estilo de vida sedentario o hace poco ejercicio físico
- Tiene exceso de peso
- Tiene un historial de familia de enfermedades del corazón
- Tuvo la menopausia antes de los 40 años
- Ya ha tenido un ataque al corazón
- Tiene altos niveles de estrés (siente que tiene poco control sobre su ambiente)

Reduzca el riesgo:

- Deje de fumar
- Siga una dieta saludable para el corazón
- Mantenga un peso saludable
- Controle la presión arterial y los niveles de azúcar y colesterol en la sangre
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio al día, preferiblemente todos los días
- Hable con su proveedor de atención médica sobre exámenes de detección de enfermedades del corazón
- Aprenda a reducir y controlar el estrés
- Haga actividades que puedan mejorar la salud del corazón (jardinería, caminatas, limpieza de la casa, subir escaleras, etc.)