

La enfermedad cardíaca en las mujeres

Mucha gente cree que la enfermedad cardíaca no afecta a las mujeres. Sin embargo, ésta causa más muertes en la población femenina que ninguna otra enfermedad. Cualquier mujer puede sufrir una afección cardíaca.

Al hablar de enfermedad cardíaca, es probable que la relacionemos con padecer dolor en el pecho. Hay ocasiones en que las mujeres no sienten dolor en el pecho. Cuando esto ocurre, suelen aludir a una sensación de opresión o pesadez, en lugar de dolor. Éste podría, incluso, presentarse en la espalda entre los omóplatos, y no en el pecho.

Tal vez las mujeres no le den importancia a estos signos porque no sospechan que pueda tratarse de un infarto. Es importante no ignorar estas señales. Consulte a su médico de inmediato.

¿Cuáles son los signos de la enfermedad cardíaca en las mujeres?

El signo más importante es una sensación de gran cansancio, incluso después de dormir lo suficiente. Otros signos de la enfermedad cardíaca en las mujeres son:

- Dificultad para respirar
- Dificultad para dormir

- Malestar en el estómago
- Temor o nerviosismo
- Dolores de cabeza nuevos o más intensos
- Dolor en el pecho
- Sensación de opresión o pesadez en el pecho
- Sensación de ardor en el pecho
- Dolor en la espalda, entre los hombros
- Dolor u opresión en el pecho que se extiende a la mandíbula, el cuello, los hombros, los oídos, o la parte interna de los brazos
- Dolor en el abdomen, por encima del ombligo

¡Buenas noticias! Usted puede tomar medidas para mantener su corazón sano.

Reduzca el riesgo de tener una enfermedad cardíaca

- Averigüe si alguien en su familia ha tenido enfermedades del corazón.
- Consulte a su médico con frecuencia. Sepa si usted corre algún riesgo.
- No fume. Aléjese de la gente que fuma.
- Vigile a menudo su presión arterial. Tal vez, necesite medicamentos para controlarla.



MÁS

La enfermedad cardíaca en las mujeres



- Controle su diabetes.
- Controle su colesterol con regularidad.
- Manténgase activa. Caminar todos los días puede reducir sus posibilidades de tener un infarto.
- Coma alimentos saludables y mantenga un peso adecuado.
- Consuma menos sal.
- Si toma anticonceptivos orales, no fume.
- Las hormonas para la menopausia no deben usarse para prevenir infartos.
- El estrés, el enojo, o la tristeza intensos pueden aumentar su riesgo de sufrir un infarto.
- Si usted ha tenido un infarto, consulte a su médico. Algunos medicamentos pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir otro infarto.

Presión arterial alta (hipertensión)

- La presión arterial alta aumenta la posibilidad de padecer una enfermedad cardíaca.
- La presión arterial alta se conoce como la asesina silenciosa. La mayoría de las personas que tienen hipertensión no se sienten enfermas o no saben que la tienen.
- Controle su presión arterial cada vez que vaya al médico o a la clínica.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Oficina de Información del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS)

Teléfono: 301-496-5751 (Se habla Español)
<http://www.ninds.nih.gov>

Programa Nacional de Educación sobre Hipertensión

a cargo del Centro de Información del Instituto Nacional de Salud del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI)
Teléfono: 301-592-8573 (Se habla Español)