



HER
HEART
MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

ENFERMEDADES CARDÍACAS EN MUJERES: MENSAJES CLAVE



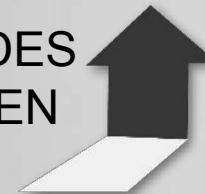
CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

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.



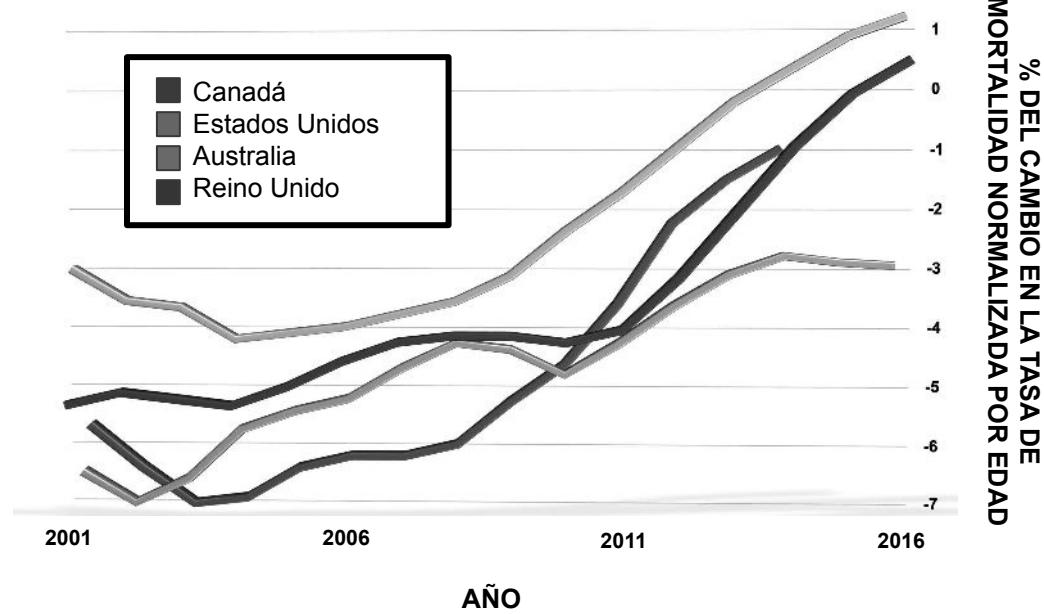
Las enfermedades cardíacas van en aumento y son la **causa principal de muerte** de las mujeres en todo el mundo.

¿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





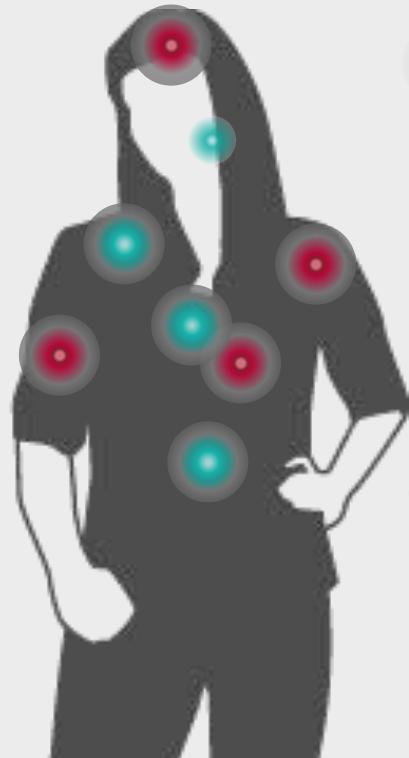
En más del 50% de mujeres
no se reconocen los
síntomas de un infarto.

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.**



MENSAJE CLAVE N.º 2

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 nausea 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.



MENSAJE CLAVE N.º 3

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

¿Alguna pregunta? Visite WearRedCanada.ca.





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)



**Enfermedades inflamatorias
y autoinmunes sistémicas**
(P. ej. artritis reumatoide, lupus)



Menopausia precoz

(Edad promedio de la
menopausia 50-52)



**Síndrome del
ovario poliquístico**



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.



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



Manténgase activo/a,
muévase



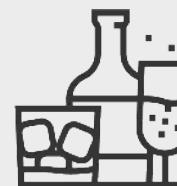
Coma una variedad de alimentos saludables



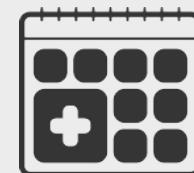
Controle el estrés



No fume tabaco comercial ni cigarrillos electrónicos



Límite 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.