



**HER  
HEART  
MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

# ENFERMEDADES CARDÍACAS EN MUJERES: **MENSAJES CLAVE**



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



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](https://www.WearRedCanada.ca) o su centro de salud.**



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

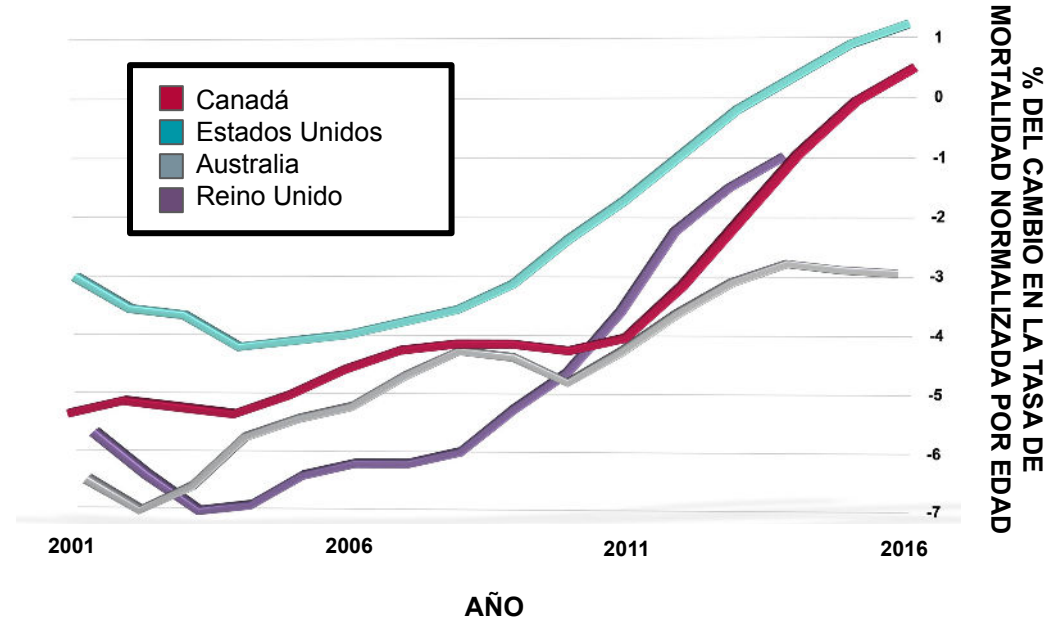
Las enfermedades  
cardíacas van en aumento  
y son la **causa principal  
de muerte** de las mujeres  
en todo el mundo.

**¿ALGUNA PREGUNTA?**

Visite [WearRedCanada.ca](http://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



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL  
ALLIANCE



**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

## MENSAJE CLAVE N.º 2

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.**



### 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 náusea 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





**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

## MENSAJE CLAVE N.º 3

Los tipos de enfermedades cardíacas **pueden ser diferentes** para las mujeres que para 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)

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

**¿Alguna pregunta? Visite [WearRedCanada.ca](https://www.WearRedCanada.ca).**








**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

## MENSAJE CLAVE N.º 4



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)



### Menopausia precoz

(Edad promedio de la  
menopausia 50-52)



### Síndrome del ovario poliquístico



### Enfermedades inflamatorias y autoinmunes sistémicas

(P. ej. artritis reumatoide, lupus)



### 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](http://WearRedCanada.ca) o su centro de salud.**





**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

## MENSAJE CLAVE N.º 5

**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



Limite 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](http://WearRedCanada.ca) o su centro de salud.

