



As doenças cardíacas estão aumentando. Elas são a principal causa de morte de mulheres a nível mundial.



Os sintomas de ataque cardíaco não são reconhecidos em mais de 50% das mulheres.

Os sintomas mais frequentes em mulheres:

- Dor, pressão, aperto ou queimação no peito
- Dor na mandíbula, no pescoço, no braço direito ou nas costas
- Suor extremo
- Falta de ar
- Dor no estômago, náusea ou indigestão

Outros sintomas que as mulheres podem sentir:

- Cansaço profundo
- Problemas de sono
- Tontura ou vertigem
- Batimentos cardíacos rápidos ou irregulares

As mulheres têm maior probabilidade de apresentar 3 ou mais sintomas, além de dor no peito.



Se achar que está tendo um ataque cardíaco, procure ajuda imediatamente.

Se possível, ligue para o 911. Não dirija por conta própria.

Mulheres e homens podem ter diferentes tipos de doenças cardíacas.

Tipos comuns de doenças cardíacas:

- Acúmulo de colesterol nos vasos sanguíneos do coração (doença arterial coronariana)
- Válvulas cardíacas com vazamento ou rígidas que afetam o fluxo sanguíneo (doença cardíaca valvular)
- Batimentos cardíacos irregulares ou rápidos (arritmia)

As mulheres têm maior probabilidade de ter:

- Rasgo em grandes vasos sanguíneos do coração (dissecção espontânea da artéria coronária)
- Estreitamento dos grandes vasos sanguíneos do coração, limitando o fluxo sanguíneo (vasoespasma coronariano)
- Doença de pequenos vasos (disfunção microvascular)
- Coração enfraquecido devido a um evento estressante (cardiomiopatia de Takotsubo)
- Coração enfraquecido durante ou após a gravidez (cardiomiopatia periparto)



Alguns provedor de serviços de saúde podem estar menos conscientes das diferenças entre homens e mulheres.



As mulheres podem apresentar maior risco de doenças cardíacas.

As condições a seguir representam um risco maior de doença cardíaca:

- Certas complicações na gravidez
- Menopausa precoce (antes dos 45 anos de idade)
- Cistos nos ovários e desequilíbrio hormonal (síndrome do ovário policístico)
- Distúrbios inflamatórios e autoimunes (ex.: artrite reumatóide, lúpus)
- Consumo de cigarros
- Diabetes

As doenças cardíacas são amplamente evitáveis.

O que você pode fazer para reduzir seu risco?

- Ser ativa, manter-se em movimento
- Comer uma variedade de alimentos saudáveis
- Controlar o estresse
- Não fumar o usar tabaco comercial ou cigarro eletrônico
- Limitar o consumo de álcool
- Fazer check-ups regulares (teste de açúcar no sangue, pressão arterial e colesterol)



PARA CUIDAR DOS OUTROS, VOCÊ PRECISA PRIMEIRO CUIDAR DE SI MESMO.

INICIE A CONVERSA.

Para apoiar e saber mais sobre a saúde cardíaca das mulheres, sintomas, causas, riscos e o que você pode fazer, acesse WearRedCanada.ca ou converse com seu provedor de serviços de saúde ou doutor.



DOENÇAS CARDÍACAS EM MULHERES

VOCÊ SABIA?



WEARREDCANADA.CA | [@CWHHALLIANCE](https://twitter.com/CWHHALLIANCE)
#HERHEARTMATTERS



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE



HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13