

[Portada \(index.php\)](#)[Secciones](#)[¿Quiénes somos? \(gen_art.php?MQ==\)](#)[Blogs](#)[Correspondencia \(gen_art.php?Mg==\)](#)

Enfermedad cardiovascular femenina: lo que debes saber

Por: Lisandra Chaveco (mailto:mujeres@enet.cu)

Publicado: 26/12/2019

[Me gusta 0](#)[Compartir](#)[Tweet](#)[Follow @RevistaMujeres](#)

Con un cuadro clínico complejo, atípico y muy variable, la enfermedad cardiovascular (ECV) es cada año la causa de más del 50 % de las muertes femeninas, por lo general en la quinta década de vida y en pleno proceso postmenopáusico.

Sin embargo, la falsa creencia de que las afecciones cardiacas “son propias de los hombres” todavía persiste en el imaginario de no pocas cubanas y cubanos. Consecuentemente, el cuadro que acompaña la ocurrencia de un evento de este tipo en las mujeres, es mucho menos conocido.

Para conocer sobre los principales síntomas, factores de riesgo y algunas medidas de prevención conversamos con la doctora Amalia Peix González, Especialista de II Grado en Cardiología y Jefa de la Sección de Cardiología Nuclear de la Sociedad Cubana de esta especialidad.

¿Puedes padecerla?

La enfermedad coronaria se asocia a factores generales como la genética y los estilos de vida. Pero en el caso de las mujeres, a ello se suman condiciones vasculares únicas que favorecen su debut, como la edad temprana de menopausia, diabetes gestacional, hipertensión durante el embarazo, síndrome de ovario poliquístico, migrañas, espasmo coronario, vasculitis o Fenómeno de Raynaud.

Aunque en Cuba hombres y mujeres tienen las mismas probabilidades de presentar trastornos del corazón, la ausencia de estrógenos condiciona con frecuencia el incremento del colesterol en sangre, los triglicéridos y por tanto, el riesgo de desarrollar la enfermedad vascular, refiere la doctora Peix.

La ECV es considerada el principal problema de salud en el país para ambos sexos, tanto por su

Actualidad

(seccion.php?MQ==)
(12/01/2020)

Reconoce Díaz-Canel labor de las Asambleas Provinciales del Poder Popular
(art.php?MTE3NDk=)

(12/01/2020)

Prueba dinámica para elección de gobernadores
(art.php?MTE3NDg=)

(11/01/2020)

Presidente cubano evoca recuerdo de heroína cubana Celia Sánchez (+ Tuits)
(art.php?MTE3NDM=)

(11/01/2020)

Apuesta Educación Superior por perfeccionar la Historia de Cuba y el Marxismo-Leninismo en las universidades cubanas
(art.php?MTE3NDc=)

[>>](#)

Otras secciones

- Sugerimos...
(seccion.php?Mw==)

frecuencia como por su gravedad. Ellas la desarrollan a edades más avanzadas que el varón, aproximadamente una década más tarde; pero cuando lo hacen, tienen un perfil de riesgo mayor y un pronóstico peor, precisa la especialista.

Además, la complejidad del cuadro clínico coronario femenino atenta muchas veces contra el diagnóstico temprano y la salud de las pacientes, aclara la cardióloga.

“Y es que sólo una de cada tres mujeres muestra los síntomas típicos de dolor torácico opresivo que se extiende hacia los brazos, las piernas o la mandíbula. Tampoco suele ir acompañado de sudoración fría y vómitos, que en el hombre son signos inconfundibles de la presencia del infarto”, explica.

“Por el contrario, ellas suelen presentar síntomas "atípicos" como: sensación de fatiga, ansiedad, gran cansancio, falta de aire, palpitaciones o dolor de abdomen, manifestaciones que pueden asociarse a otros padecimientos o confundirse con un síndrome depresivo”.

De acuerdo con la médica existen otros factores de riesgo que deben tenerse en cuenta como son la obesidad, el sedentarismo, el consumo de tabaco y de comidas ricas en grasas, sal y azúcares.

Aléjala de tu vida

Aunque algunas de las principales causas de la ECV como la edad y los antecedentes familiares no son modificables, la prevención es fundamental para evitar o retardar la aparición de la enfermedad.

Al respecto, la doctora Amalia aconseja que la mujer realice controles cardiológicos a partir de los 40 años, para identificar los posibles factores de riesgo y trabajar para controlarlos.

“En este caso la alimentación juega un papel importante. Consumir frutas naturales, vegetales y yogurt de soya disminuye los niveles de colesterol en sangre y favorece la microcirculación”, señala la investigadora.

A su juicio, también resultan magníficos aliados para la prevención la práctica regular de ejercicio físico, que puede incluir desde caminatas, gimnasia, aerobios o cualquier deporte al aire libre.

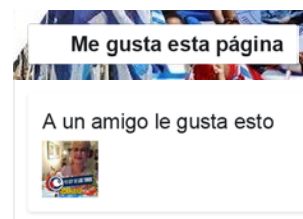
Por otra parte, controlar el peso, evitar el tabaquismo y las bebidas alcohólicas es otra de las medidas trascendentales, pues un cuerpo cargado de toxinas y con las arterias obstruidas posee mayores posibilidades de sufrir un infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca o un accidente cerebro vascular, concluye la experta.

Accesos: 1150 Comentarios: 0

No hay comentarios. Sea el primero en opinar

Tu nombre:

Comentario:



Tweets by
RevistaMujeres
(<https://twitter.com/RevistaMujeres>)

CAPTCHA
code

Comentar

Vinculos

Comité Nacional FMC
(<http://www.mujeres.co.cu/comite%20nacional/index.html>)

Género y empleo (<http://www.one.cu/estdegenero.htm>)

Masculinidades en Cuba
(<http://www.masculinidadescuba.blogspot.com/>)

Cuba en el CEDAW (<http://www.mujeres.co.cu/cedaw/index.html>)

Observatorio CEPAL (<http://www.cepal.org/oig/>)

Directorio de Prensa
(<http://www.cubadebate.cu/prensa-cuba/>)

Enlaces de interés

Fidel soldado de las ideas
(<http://www.fidelcastro.cu/es>)

Cuba vs Bloqueo
(<http://www.cubavsbloqueo.cu/>)

Antiterroristas (<http://www.antiterroristas.cu/>)

Ejercicios en casa (<http://www.jit.cu/listsudando.aspx>)

Blogs

EN FAMILIA (<http://alinacm.bloguea.cu/>) Por Alina Carriera Martínez

DESDE CUBA
(<http://desdecuba.bloguea.cu/>) Por Mariela Pérez Valenzuela

RAYANDO EL SOL
(<http://rayandoelsol.bloguea.cu/>) Por Gilda Fariñas

TUNERAS
(<http://www.mujerestuneras.blogspot.com/>) Por Aliuska Barrios Leyva

CUBANA
(<http://cubana.globered.globered.com/categoria.asp?idcat=49>) Por Ana Gloria Gonzalez Candebat

GÉNESIS CUBA
(<http://genesiscuba.blogspot.com/>) Por Jesús E. Muñoz Machín

DESDE MI VENTANA
(<http://www.lisychaveco.blogspot.com/>) Por Lisandra Chaveco Valdés

SOPLO DE SUEÑOS
(<http://soplodesueos.bloguea.cu/>) Por Marilys Zayas Shuman

Directora General: Iraida Campo Nodal

Editoras: Aurika Rubio García y Alina Carriera Martínez

Redacción: Galiano No. 264, entre Neptuno y Concordia. La Habana. CP 10200. Apartado Postal 2120. mujeres@enet.cu (mailto:mujeres@enet.cu).