

Enfermedad y ataques al corazón: lo que las mujeres deben saber.

Publicado el: 18-06-2018

Las mujeres, al igual que los hombres, tienen riesgo de enfermedad del corazón y de ataques al corazón. De hecho, la enfermedad del corazón es la causa número uno de muerte entre las mujeres mayores de 65 años. Las mujeres estadounidenses tienen una probabilidad entre cuatro y seis veces mayor de morir por una enfermedad del corazón que por cáncer de mama y la enfermedad del corazón mata más mujeres mayores de 65 que todos los cánceres combinados. Las mujeres desarrollan problemas del corazón más tarde que los hombres; típicamente de siete a ocho años más tarde. Sin embargo, más o menos a la edad de 65 años el riesgo de una mujer es casi igual al del hombre.

¿Qué necesito saber acerca de la enfermedad del corazón y de los ataques al corazón?

Las mujeres tienen una menor probabilidad de sobrevivir a los ataques del corazón que los hombres. Nadie sabe por qué. Puede ser que la mujer no busca o recibe tratamiento tan pronto como el hombre. O puede ser porque el corazón y los vasos sanguíneos que son más pequeños en las mujeres se dañan con mayor facilidad. Los médicos están tratando de encontrar respuestas a estas preguntas. Sin embargo, no existe duda de que tiene más sentido prevenir los problemas del corazón antes de que estos ocurran.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

Tanto para el hombre como para la mujer los principales factores que contribuyen a la enfermedad del corazón son fumar, tener la presión elevada, el colesterol alto, antecedentes familiares de enfermedad del corazón y la edad. Tómese un momento para evaluar su estilo de vida, sus antecedentes familiares y su salud en general. Con esta información, usted y su médico de familia podrán evaluar su riesgo y hacer un plan para evitar problemas potenciales. A pesar de que usted no puede hacer mucho al respecto de sus antecedentes familiares o de su edad, usted puede hacer cambios en su estilo de vida para evitar muchos de las demás factores de riesgo (ver abajo).

No fume. Fumar es un factor de riesgo muy importante para enfermedad del corazón en la mujer. Más de la mitad de los ataques de corazón en las mujeres menores de 50 años de edad se relacionan con fumar. Si usted deja de fumar, en un plazo de dos años puede disminuir una tercera parte de su riesgo de tener un ataque al corazón. Las mujeres que fuman y usan píldoras anticonceptivas aumentan su riesgo aún más. Existe una variedad de productos para ayudarle a dejar de fumar. Usted puede intentar usar los parches dérmicos de nicotina o la goma de mascar con nicotina; este tipo de medicamentos están disponibles sin prescripción médica. Existen también medicamentos disponibles que se obtienen con prescripción que le pueden ayudar a dejar de fumar. Consulte con su médico sobre la mejor forma para que usted deje de fumar. El respirar humo proveniente de los cigarrillos de alguien más también es malo para su corazón y pulmones. Si usted vive con alguien que fuma estímúlelo para que él o ella deje de fumar.

Controle su presión sanguínea. Tratar la presión sanguínea alta puede disminuir su riesgo de tener un ataque al corazón y un derrame. Bajar de peso, hacer ejercicio con regularidad y comer

una dieta saludable son maneras para controlar la presión elevada. Disminuir la cantidad de sal que usted consume también puede ayudar. Si estos pasos no le ayudan a disminuir su presión sanguínea su médico puede recomendarle medicamento para que usted tome.

Controle su nivel de colesterol. Si usted no sabe cuál es su nivel de colesterol pídale a su médico que se lo chequee. La dieta es una parte clave en la disminución de sus niveles de colesterol. Sin embargo, algunas personas pueden necesitar tomar medicamento además de hacer cambios en la dieta y ejercicio.

Mantenga un peso saludable. El peso de más esfuerza demasiado su corazón y arterias. El ejercicio y una dieta con un bajo contenido en grasa lo puede ayudar a perder peso. Estar pasado de peso significa que usted tiene un mayor riesgo de tener otros problemas de salud diferentes, especialmente diabetes, presión sanguínea elevada y enfermedad del corazón. Si está pasado de peso hable con su médico acerca de una forma segura para eliminar estas libras.

Haga ejercicio regularmente. Recuerde, su corazón es un músculo. Necesita ejercicio regular para mantenerse en forma. El ejercicio aeróbico tal como caminar a paso acelerado, nadar, trotar o montar en bicicleta le da a su corazón el mejor entrenamiento. Para hacer ejercicios adentro usted también puede usar equipo de condicionamiento físico como bicicletas estáticas, bandas eléctricas llamadas sin fin y máquinas para esquiar. Encontrar un compañero para hacer ejercicio puede hacerle más fácil y seguro el que usted haga ejercicio con frecuencia. Usted deberá hacer por lo menos entre 30 y 60 minutos de ejercicio de cuatro a seis veces por semana. Hable con su médico acerca de empezar un programa de ejercicios.

Coma una dieta con un contenido en grasa bajo. Mantenga las calorías provenientes de la grasa a un 30 % o menos del total de calorías que consume durante el día y evite las grasas saturadas como la grasa en carnes y en aceite de coco. Hay información disponible que le ayudará a escoger opciones saludables. Por ejemplo, las rótulos de los alimentos traen anotada la información nutritiva inclusive las calorías de la grasa; muchos libros de cocina tienen recetas saludables para el corazón, y algunos restaurantes sirven platos con un contenido bajo en grasa.

Cuide su diabetes. Si usted tiene diabetes, el ejercicio regular, control de peso, una dieta baja en grasa y visitas regulares al médico son importantes. Si necesita tomar medicamento para la diabetes asegúrese de tomárselo exactamente como su médico le indica.

Esté pendiente del dolor en el pecho. El dolor en el pecho no siempre es causado por la enfermedad del corazón. Asegúrese de avisarle a su médico si sufre de dolor en el pecho, hombro, cuello o la quijada. Además, notifíquelo a su médico si siente "falta de aire" o náusea que aparece de repente.

Sepa los antecedentes médicos de su familia. Tener un padre o un hermano con enfermedad del corazón antes de los 55 años de edad, o una madre con enfermedad del corazón antes de los 65 años de edad, son factores que contribuyen a la enfermedad del corazón. Cuénteles a su médico sus antecedentes médicos familiares.

¿Este medicamento disminuirá mi riesgo de una enfermedad del corazón y de ataques al corazón?

Los medicamentos para disminuir el colesterol disminuyen el riesgo de ataques al corazón en los hombres. Sin embargo, no hay suficiente evidencia que muestre que estos medicamentos también funcionan en mujeres que nunca han tenido un ataque al corazón. Si usted ya tuvo un ataque al corazón, los medicamentos para disminuir el colesterol pueden disminuir su riesgo de

tener otro ataque al corazón.

Tomar una aspirina cada día puede disminuir su riesgo de problemas si usted tiene enfermedad de la arteria coronaria, un ataque al corazón, o angina. La aspirina hace que su sangre se "adelgace" de modo que es menos probable que ésta forme un coágulo de sangre. Sin embargo, la aspirina puede causar sangrado gastrointestinal y otros problemas. Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo para enfermedad del corazón y de si usted debería considerar tomar aspirina.

La angina es dolor en el pecho ocasionado por una disminución repentina en el suministro de sangre al corazón. Los medicamentos llamados estatinas, beta bloqueadores e inhibidores de la enzima convertidor de angiotensina (ACE por sus iniciales en inglés) probablemente también le pueden ayudar si usted tiene problemas de corazón. Pregúntele a su médico si cualquiera de estos medicamentos son apropiados para usted.

¿Y la terapia de reemplazo hormonal puede disminuir mi riesgo de tener enfermedad del corazón?

No. La terapia de reemplazo de estrógeno también llamada terapia de reemplazo hormonal puede ayudar a disminuir a un mínimo los síntomas de la menopausia tales como las calenturas, y a reducir el riesgo de osteoporosis, es decir el debilitamiento de los huesos. Una vez se creyó que la terapia de reemplazo hormonal, TRH también podía ayudar a proteger contra la enfermedad del corazón. Los nuevos estudios han demostrado que cuando se trata de enfermedad del corazón la TRH en realidad hace más daño que bien. Si usted está tomando TRH para ayudar a prevenir la enfermedad del corazón, hable con su médico acerca de si debería parar.

Fuente: <https://netsaluti.com>