

# LAS MUJERES Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

## DIFERENCIAS DE GÉNERO Y SEXO

**63.291** mujeres fallecieron en España en 2021 debido a alguna enfermedad cardiovascular, y son la principal causa de muerte, hospitalización y discapacidad prematuras.

Esto supone que **cada 8 minutos muere una mujer** por esta causa en nuestro país.

En colaboración con laboratorio:



## Principales factores de riesgo cardiovascular



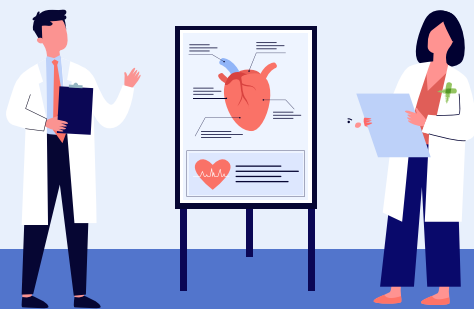
### No evitables o no modificables:

edad avanzada, historia familiar o la predisposición genética.



**Evitables o modificables:** hipertensión arterial, dislipemia, diabetes mellitus, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, sobrepeso/obesidad, sedentarismo, embarazo, insuficiencia ovárica prematura (pérdida de la función ovárica antes de los 40 años), menopausia (precoz o no, natural o quirúrgica), enfermedades autoinmunes (artritis reumatoide, lupus, ...), estrés y depresión o el uso de anticonceptivos.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre las que se incluyen **los ictus** (enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro), la cardiopatía coronaria (**los infartos o la angina de pecho**) son enfermedades de los vasos sanguíneos del corazón), **las trombosis venosas profundas o las embolias pulmonares**, entre otras.



Los infartos representan **un tercio de todas las muertes en mujeres a escala mundial**. Aunque el infarto de miocardio clásico es tres veces más común en hombres que en mujeres en edad avanzada **está aumentando el número de mujeres por debajo de los 65 años que sufren infarto de miocardio**.



La ECV **en mujeres se produce entre 7 y 10 años más tarde que en los hombres**, se diagnostica más tarde y tienen menos acceso a los programas de rehabilitación.



## Características diferenciales del infarto en las mujeres



El dolor en el pecho, presión o incomodidad que dura poco, o aparece y desaparece es el síntoma más común del ataque cardíaco o infarto de miocardio.

En las mujeres, **el dolor en el pecho no siempre es intenso**, por lo que suele pasar desapercibido y ser descrito como una presión u opresión, además de presentar otros síntomas, como son:

- Molestias en el cuello, la mandíbula, los hombros o la parte superior del abdomen
- Dificultad respiratoria
- Dolor en uno o ambos brazos
- Náuseas o vómitos
- Sudoración fría y palidez
- Aturdimiento, mareo o vértigo
- Cansancio inusual
- Acidez gástrica
- Ansiedad



## Consejos de tu farmacéutico@

- Sigue una **dieta equilibrada en calorías y limita el consumo de sal** y de alimentos ricos en hidratos de carbono simples (pastelería, comidas precocinadas...)
- **Aumenta el consumo de fibra alimentaria** (ensaladas, verduras, fruta fresca, legumbres y productos integrales)
- Intenta consumir:
  - » **Carnes blancas o rojas magras** (pollo, conejo o pavo sin piel) 2 días/semana
  - » **Pescado azul** (sardinas, salmón, atún...) al menos 2 veces/semana
- Derivados **lácteos con bajo contenido en grasa**
- **Evita el exceso de grasas, especialmente las de origen animal** (excepto el pescado) como manteca o mantequilla y utiliza aceite de oliva virgen, siempre que sea posible
- **Modera el consumo de alcohol** (8 unidades de alcohol a la semana - 1 unidad corresponde a 250 cc de cerveza, 125 cc de vino o 30 cc de una bebida de mayor graduación-) y el tamaño de las proporciones en el plato
- **Evita el sobrepeso/obesidad** (IMC >25 kg/m<sup>2</sup>), el estrés, sueño de mala calidad, el tabaco y el sedentarismo (realizando alguna actividad física cada 30 minutos)
- **Practica ejercicio físico de intensidad moderadas** (caminar, carrera suave, ciclismo, natación...) y de manera regular (≥ 30 minutos de 5 a 7 días/ semana)
- Sigue las **recomendaciones sobre el correcto proceso de uso de tus tratamientos** de acuerdo con la información de tu agente sanitario (médico, enfermero, farmacéutico, ...)



## Referencias

- Instituto Nacional de Estadística (INE). Defunciones según la causa de muerte 2022. Disponible en: INEbase / Sociedad /Salud /Estadística de defunciones según la causa de muerte / Últimos datos. Último acceso: junio 23
- Fundación Española del corazón, marzo 2023. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/3899-cada-ocho-minutos-muere-una-mujer-en-espana-por-enfermedad-cardiovascular.html?highlight=WyJlYWRhliw4LCJtaW51dG9zliwibX-VlcmUjXQ==> Último acceso: junio 2023
- European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations. "Hacia una mejor salud cardiovascular en España: conclusiones de una mesa redonda con diferentes agentes clave", junio 2023, Disponible en: <https://www.farmaindustria.es/web/wp-content/uploads/sites/2/2023/06/EfpiaFIPwC-Hacia-una-mejor-salud-cardiovascular-en-Espana.pdf> Último acceso: junio 23
- Vynckier P, et al. Gender gap in risk factor control of coronary patients far from closing: results from the European Society of Cardiology EUROASPIRE V registry. Eur J Prev Cardiol. 2022;29(2):344-351
- Maas, A. H., et al. 2021. Cardiovascular health after menopause transition, pregnancy disorders, and other gynaecologic conditions: a consensus document from European cardiologists, gynaecologists, and endocrinologists. European Heart Journal, 42(10), 967-984.
- Van Oosterhout REM, et al. Sex Differences in Symptom Presentation in Acute Coronary Syndromes: A Systematic Review and Meta-analysis. J Am Heart Assoc. 2020;9(9):e014733

En colaboración con laboratorio:



**SALUD CON  
PERSPECTIVA**



**Farmacéuticos**

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España