

MUJERES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres. Se ha demostrado que 1 de cada 5 muertes de mujeres se debe a enfermedades cardíacas (CDC, 2021).

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de sufrir síntomas de infarto no relacionados con el dolor en el pecho, tales como:

- Malestar en el cuello, la mandíbula, los hombros, la parte superior de la espalda o del abdomen
- Falta de aire
- Dolor en uno o ambos brazos
- Náuseas o vómitos
- Sudor
- Sensación de desmayo o mareos
- Cansancio inusual
- Acidez estomacal (indigestión)

¿QUÉ PUEDE HACER PARA CONTROLAR UNA ENFERMEDAD CARDÍACA?

- Haga controles regulares. Hable con su médico sobre los riesgos que aumentan la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral
- No fume
- Manténgase tan activa como sea posible
- Coma saludable
- Controle la presión arterial
- Reduzca el azúcar en sangre, el colesterol y los triglicéridos
- Anticonceptivos orales, si fuma
- Enfermedades inflamatorias
- Tome medicamentos, si es necesario

Otros factores, como los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas y el grupo racial (asiática, negra, hispana/latina, indoamericana), están relacionados con un mayor riesgo.

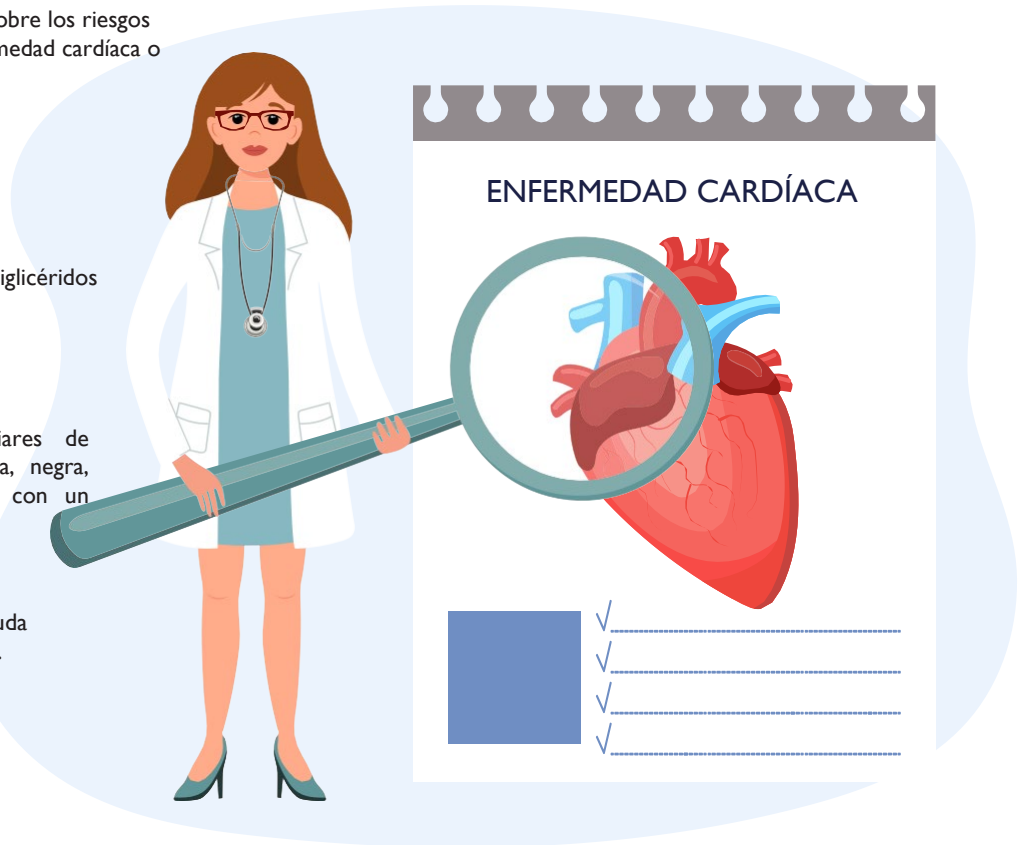
Además, controle el estrés. Algunas opciones para hacerlo es salir a dar un paseo, meditar, escuchar música, tomar un baño, respirar profundo y pedir ayuda cuando sea necesario si no puede controlar el estrés.

SEA UNA DEFENSORA DE SU SALUD

- Hágase los controles
- Preste atención a los síntomas
- Haga preguntas

PREOCUPACIONES ESPECÍFICAS DE MUJERES:

- Problemas de salud durante el embarazo
- Diabetes gestacional
- Quistes en los ovarios
- Cáncer de mama
- Anticonceptivos orales, si fuma
- Enfermedades inflamatorias



Escanee para ver
nuestras clases de
educación para la
comunidad



[HackensackMeridianHealth.org](https://www.HackensackMeridianHealth.org)

Esta información proporcionada es de naturaleza educativa y no pretende ser tomada como una recomendación específica. Hable con su proveedor de atención médica sobre su situación de salud específica.