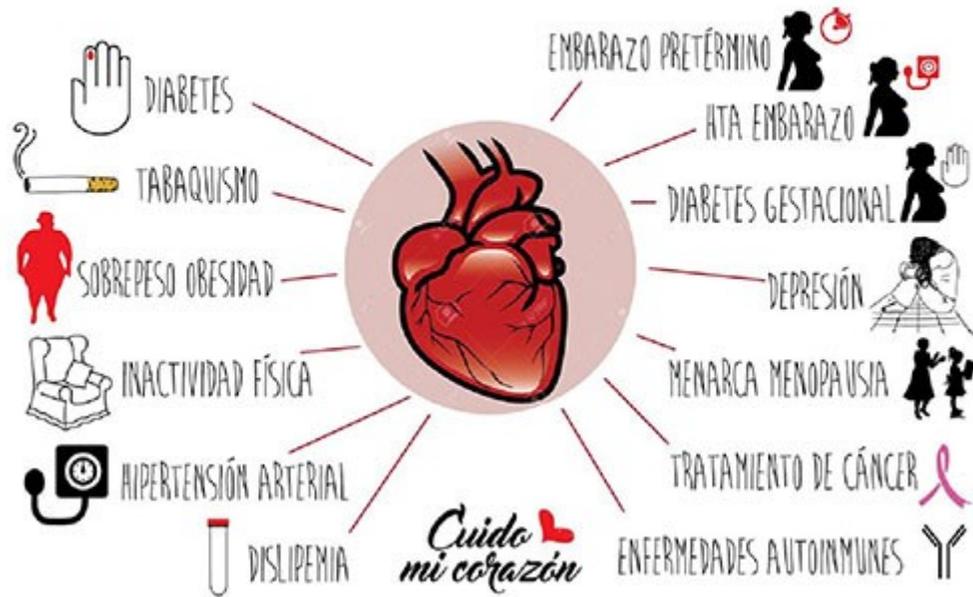


FACTORES DE RIESGO EN LA MUJER



Hay factores de riesgo cardiovasculares que pueden afectar de manera diferente a la mujer, o ser más prevalentes, es decir, tener mayor incidencia. Por ejemplo, la diabetes y el tabaquismo aumentan mucho más el riesgo de presentar un evento cardiovascular en la mujer que en el hombre. La hipertensión arterial después de los 60 años es más prevalente en la mujer y es mucho más difícil de lograr su control, esto solo para nombrar alguna de las tantas diferencias que hoy conocemos.

Pero a su vez, nosotras presentamos factores de riesgo cardiovascular únicos ya que tienen que ver con la propia esencia de ser mujer. Por eso, es importante investigar en una mujer sus embarazos, si fueron normales o no. Hoy sabemos que tener hipertensión durante el embarazo, diabetes gestacional, embarazos prematuros, primera menstruación tempranas o tardías (antes de los 12 o después de los 15 años), no recuperar el peso que teníamos antes de embarazarnos entre los 3 a 12 meses posteriores a tener a nuestro bebe, son condiciones que aumentan el riesgo cardiovascular en el futuro. También aumenta el riesgo de ECV después de la menopausia.

Por otro lado, usar métodos anticonceptivos, especialmente cuando se fuma, puede aumentar el riesgo de sufrir ECV, ya que pueden producir un aumento en la presión arterial. Por esta razón te invitamos a informarte sobre cómo los métodos anticonceptivos afectan tu salud. Cuando explores las diferentes opciones, asegúrate de hablar con tu médico antes de tomar una decisión.

Las enfermedades autoinmunes como la Artritis reumatoidea o el Lupus no sólo son mucho más frecuentes en la mujer, sino que multiplican el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular. Hoy también sabemos que toda mujer sometida a radioterapia o quimioterapia en un proceso de cáncer debe ser incluida en un programa de vigilancia de riesgo cardiovascular a largo plazo.

El estrés también es más frecuente en la mujer y lo vivimos de forma diferente con varios picos a lo largo de la jornada, sobre todo, debido a la doble jornada laboral y el continuo en el tiempo lo convierte en crónico, esto tiene que ver con la pesada carga de responsabilidades y tareas, cuidados de otras personas y no reparto de tareas que tenemos que asumir las mujeres, por el hecho de haber nacido mujer. Esto también se alterna con la depresión, lo que provoca gran sufrimiento.

Sin embargo, el conocimiento es poder, la educación en salud es clave, por ello desde el Centro Municipal de Información a la Mujer, queremos trabajar para que las mujeres mairereras que no ven la enfermedad cardiovascular y sus factores de riesgo como una amenaza, se lo planteen y empiecen a cuidarse, teniendo en cuenta todos estos factores de riesgo.

Así nace esta campaña **“Cuido mi corazón”** cuyo objetivo es empoderar a la mujer con conocimiento, con saber hacer, con saber cuidar, entendiendo también que trabajar sobre la mujer es trabajar sobre la familia, sobre los menores y el introducir hábitos saludables en la temprana edad es no solo trabajar en el hoy, sino también en el mañana. Es trabajar para tener hombres y mujeres cada vez más sanas y educadas en salud cardiovascular.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR?

Practica hábitos de vida saludables evitando el alcohol, tabaco y otras drogas, con una alimentación saludable, controla el colesterol, haz ejercicio regular, 30 minutos al día hacen maravillas para tu salud física, mental y emocional. También es importante un descanso adecuado, un reparto de tareas y responsabilidades en la familia para poder descargarte y compartir, lo que te permitirá tener tiempo libre para desarrollar actividades de ocio y tiempo libre gratificantes para tí misma.

A ello le debemos sumar, realizar controles de salud anuales (analíticas, ginecológicas, etc), tomarse la tensión arterial de forma periódica, control anticonceptivos, mantener un peso saludable y ante los primeros síntomas de estrés o depresión acudir al médico. Si tienes antecedentes o factores de riesgos añadidos, deberás realizar un control médico específico según tu caso.

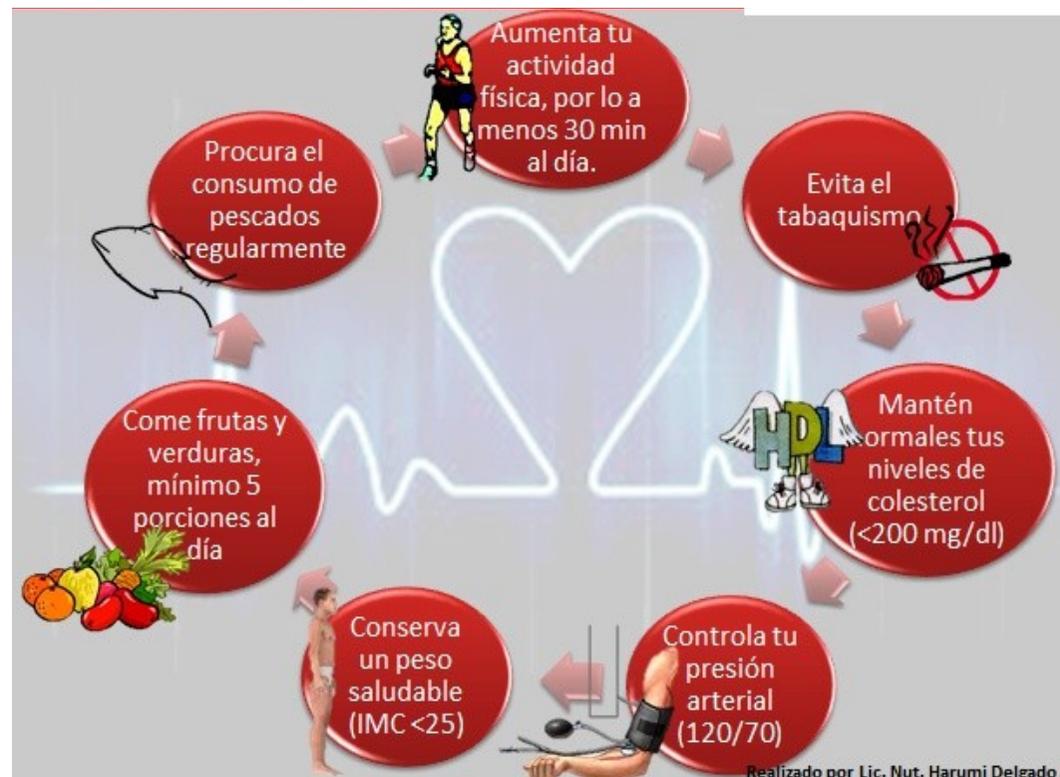
Y no olvides que la perfección no existe, no pretendas cargar con la pesada carga de todos y todas las personas que te rodean, puede que ser la Mujer Maravilla no sea una posibilidad real, pero ser una esposa, madre, hija y amiga responsable, eficiente y afectuosa para tus seres queridos sí lo es. No olvides darte una palmadita en la espalda de vez en cuando, porque después de todo, ¡incluso los mejores superhéroes necesitan motivación! Así como lo dicen en las demostraciones de seguridad de las aerolíneas, antes de ayudar a los demás, colócate primero tu propia mascarilla y ¡no olvides mantener la calma!

ORGANIZA:

**CENTRO MUNICIPAL DE INFORMACIÓN A LA MUJER
DELEGACIÓN DE IGUALDAD
AYTO. MAIRENA DEL ALCOR**

28 DE MAYO DÍA DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

CAMPAÑA PARA PREVENIR EL INFARTO EN LAS MUJERES



LA PRIMERA CAUSA DE MORTALIDAD ENTRE LAS MUJERES EN ESPAÑA SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

APRENDE A IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS DEL INFARTO, TIENE PEOR PRONÓSTICO EN LAS MUJERES AL CONFUNDIRSE SUS SÍNTOMAS Y SER ATENDIDAS MÁS TARDE.