



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

Sa. Alexandra Fontáñez-Gago
Asistente de Administración

Muchas mujeres que sufren un ataque cardíaco no lo saben. Las mujeres pueden sentir ardor en la parte alta del abdomen y tener mareos, malestar estomacal y sudoración. Muchas veces pasan por alto los síntomas, al no sentir el típico dolor de pecho.

Referencias:
BRFSS, 2019
CDC, 2017
Departamento de Salud, 2019
Texas Heart Institute, 2020

Mujer, ¡cuida tu corazón!

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en Puerto Rico, en hombres y mujeres. En el año 2017, representaron el 18% de las muertes en mujeres.

¡Son más comunes de lo que piensas!

Según los datos más recientes (2019), el 39% de las mujeres tiene un diagnóstico de hipertensión, 4% ha tenido un infarto y 9% tiene enfermedad coronaria.



Factores de riesgo y protección

La **hipertensión**, el **colesterol** elevado y **fumar** son los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. En Puerto Rico, los datos muestran que el 37 % de las mujeres tiene niveles de colesterol elevados, mientras que un 7% son fumadoras. Otras condiciones y estilos de vida también aumentan el riesgo de enfermedades del corazón en las mujeres, entre ellas:



- *Diabetes, lupus, artritis reumatoidea y depresión*
- *Inactividad física*
- *Sobrepeso y obesidad*
- *Consumo excesivo de alcohol*
- *Nutrición alta en grasa y sodio*
- *Estrés*

Al analizar el perfil de las mujeres en Puerto Rico a la luz de estos factores de riesgo, los datos para el 2019, presentan que el 66.5% de las mujeres en Puerto Rico tiene sobrepeso u obesidad, más del 50% consume menos de una fruta o vegetal al día, 94% realiza poca o ninguna actividad física, 3% consume más de 7 tragos a la semana y el 19% tiene un diagnóstico de depresión. **Esta información revela que es urgente atender los factores de riesgo que afectan el corazón de las mujeres.**

Factores de riesgo específicos

- Después de la **menopausia**, las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Esto puede deberse a la disminución de los niveles de estrógeno.
- En algunos casos los **anticonceptivos** orales (pastillas) aumentan la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre, factores relacionados con las enfermedades del corazón.

Hazlo por tu corazón

- Realiza tus **chequeos** de rutina. Habla con tu **médico** sobre los riesgos y cómo cuidarte.
- Lleva una **alimentación** balanceada. Aumenta el consumo de frutas, vegetales y alimentos con alto contenido de fibra.
- Mantente físicamente **activa**.
- Alcanza un **peso** saludable.
- Deja de **fumar**.
- Reduce el consumo de **alcohol**.
- Identifica maneras saludables para manejar el **estrés**.

