

# Salud cardiovascular de las mujeres

## Parte 1: Lo que tenemos que saber acerca de la enfermedad cardiovascular en las mujeres a lo largo de la vida.



Allison J. Carroll, PhD; Research Associate, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Northwestern University Feinberg School of Medicine

Lisette T. Jacobson, PhD, MPA, MA; Assistant Professor, Department of Population Health, University of Kansas School of Medicine - Wichita

Allison E. Gaffey, PhD; Research Associate, Department of Internal Medicine, Yale University School of Medicine

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte entre las mujeres Norteamericanas. Las investigaciones que sirven como guía para el tratamiento de la enfermedad cardiovascular provienen de estudios realizados en hombres. No obstante, existe investigación en las pasadas décadas que demuestran que las mujeres tienen experiencias únicas relacionadas con la enfermedad cardiovascular. En este artículo explicaremos cómo los asuntos relacionados con las mujeres pueden contribuir de forma singular a formar parte de los riesgos para enfermedad cardiovascular a lo largo de la vida, incluyendo pubertad, embarazo y menopausia.

## Cómo la infancia, adolescencia y pubertad afectan la salud cardiovascular:

La pubertad, que habitualmente se presenta entre los 8 y 13 años para las niñas, es una etapa de transición biológica y psicológica entre la infancia y la edad adulta. Las niñas con pubertad temprana o demorada tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular posteriormente, realzando la necesidad de aprender conductas saludables y practicarlas desde etapas tempranas. Aquí se presentan algunas recomendaciones para enseñar conductas saludables:

- Las niñas (y sus padres) deben acudir de manera regular a chequeos médicos, así como conocer su historia familiar de enfermedad cardiovascular y tener pruebas genéticas si así estuviera indicado.
- Las preocupaciones comunes sobre salud mental, incluyendo depresión, ansiedad, estrés, así como historia de trauma, pueden incrementar el riesgo de aparición de enfermedad cardiovascular en algún momento de la vida. Es importante monitorear la salud mental de las niñas y ayudarles a comprometerse en tratamientos de ésta si fuese necesario, con el fin de disminuir el riesgo de que una pobre salud mental pudiese causar enfermedad cardiovascular.
- Los padres pueden modelar y mantener conductas y estilos de vida saludables. Por ejemplo, los niños que crecen en hogares donde no hay fumadores (incluyendo a los padres que dejan de fumar) es más probable que no fumen. Los niños que son físicamente activos es más probable que continúen con este hábito en la adultez. Los hábitos alimentarios familiares se encuentran asociados con elección de dietas saludables.

## Salud cardiovascular relacionada con el embarazo:

El embarazo se encuentra asociado con numerosos cambios, tanto físicos como psicológicos, y puede ser una ventana hacia la futura salud de la mujer. El impacto a largo plazo de estos cambios en la salud cardiovascular está apareciendo, y las recomendaciones para tener niveles saludables de incremento de peso durante el embarazo, así como el efectuar cambios en el estilo de vida continúan evolucionando.

- El incremento de peso es un factor de riesgo para la aparición de complicaciones del embarazo. Tener sobrepeso u obesidad durante el embarazo se encuentra asociado con numerosos problemas para la madre y el hijo, tales como diabetes gestacional y parto prematuro. Las investigaciones muestran que las mujeres con éstos y otros problemas durante el embarazo pueden desarrollar posteriormente enfermedad cardiovascular con mayor frecuencia.
- Existen investigaciones que señalan que el amamantar al hijo es un factor protector para el posterior desarrollo de diabetes tipo 2, además de que favorece la disminución de peso corporal y ayuda a reajustar el metabolismo de las mujeres a niveles previos al embarazo. El amamantar durante 6 meses o más puede disminuir el riesgo de enfermedad

cardiovascular o la aparición de evento vascular cerebral (también conocido como derrame cerebral).

- Otras acciones que las mujeres pueden tomar durante su edad reproductiva para disminuir el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular incluyen el espaciar los embarazos al menos 18 meses y el comprometerse en la ejecución de conductas saludables, como comer alimentos saludables, estar físicamente activa y no fumar, incluyendo el vapeo (o vaping) y eliminar cualquier producto de tabaco.

### Menopausia, Post-menopausia y Salud cardiovascular:

La menopausia, que habitualmente se presenta alrededor de los 54 años, involucra la disminución de los niveles de estrógeno en el cuerpo. El estrógeno es una hormona natural, y uno de sus efectos en el organismo es que ayuda a que el flujo sanguíneo se presente de manera más fácil a través de las arterias del corazón. Los cambios hormonales que ocurren durante la menopausia, así como los cambios relacionados con la edad, incrementan significativamente el riesgo cardiovascular en las mujeres.

- Los estrógenos ayudan a mantener cifras bajas de presión arterial. Después de la menopausia, las mujeres se encuentran en gran riesgo de desarrollar hipertensión arterial, aunque hayan tenido cifras normales de presión arterial durante su vida.
- Muchas mujeres utilizan reemplazo hormonal post-menopausia (también conocido como Terapia de Reemplazo Hormonal o TRH) con el fin de incrementar sus niveles de estrógeno, pero, tras recientes estudios, la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA, por sus siglas en idioma inglés) recomienda no utilizar TRH ya que puede ser peligrosa.
- Por lo general, después de la menopausia, las mujeres pueden presentar cifras más elevadas de colesterol que los hombres. Los cambios de las cifras de colesterol producidas de manera natural por la edad, incluye niveles elevados de triglicéridos, así como de lipoproteínas de baja densidad (conocidas como colesterol LDL o “colesterol malo”), así como niveles más bajos de lipoproteínas de alta densidad (conocidas como colesterol HDL o “colesterol bueno”) que pueden incrementar el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular.
- El riesgo de padecer un infarto miocárdico (también conocido como ataque cardíaco) en las mujeres aumenta durante los 10 años posteriores al inicio de la menopausia. Ya que la enfermedad cardiovascular es más común en adultos mayores, es particularmente importante realizar visitas frecuentes a su médico, así como monitorear los factores de riesgo.

El riesgo de una mujer para desarrollar enfermedad cardiovascular o para sufrir un ataque cardíaco es significativamente diferente que para los hombres. Con cambios a través de la vida, las mujeres presentan diferentes aspectos y preocupaciones. A través de la vida de la mujer, las conductas saludables (realizar actividad física, tener una alimentación saludable, no fumar, etc.) son importantes para la prevención y el manejo de la enfermedad cardiovascular. Aprenda más sobre este tema en ***La salud cardiovascular de las mujeres: Parte 2***