

# Salud cardiovascular de las Mujeres

## Parte 2: Claves para prevenir la enfermedad cardiovascular y para el manejo de la salud cardiovascular en las mujeres.



Michelle Pebole, MA; Doctoral Student, Department of Kinesiology and Community Health, University of Illinois at Urbana Champaign

Joni Williams, MD, MPH; Assistant Professor of Medicine, Medical College of Wisconsin

Rose E. Constantino, PhD, JD, RN, FACHE, FAAN; Associate Professor of Health and Community Systems, University of Pittsburgh School of Nursing

Alyssa Vela, PhD; Assistant Professor Surgery and Psychiatry, Northwestern Medicine

La enfermedad cardiovascular es el asesino número 1 de las mujeres. Ya que existen riesgos y síntomas específicos por género, es importante la atención para prevenir la enfermedad cardiovascular y así manejar la salud cardiovascular de las mujeres a lo largo de la vida. Los síntomas de enfermedad cardiovascular o de un ataque cardíaco pueden ser más sutiles para las

mujeres que para los hombres. Por ejemplo, muchas mujeres pueden experimentar dolor torácico al inicio del ataque cardiaco, aunque otros síntomas típicos del ataque cardiaco pueden presentarse con menor frecuencia entre las mujeres. En vez de ello, las mujeres experimentan comúnmente fatiga, dificultad para dormir, acortamiento de la respiración, mareos, náusea y vómito, debilidad, o sudoración fría. El entender estas diferencias de género en la enfermedad cardiovascular puede ayudar a favorecer el reconocimiento, la prevención, el diagnóstico y el tratamiento. Para aprender más con relación a la salud cardiovascular durante las etapas de la vida, consulte ***La salud cardiovascular de las mujeres: Parte 1.***

Las mujeres también poseen una cantidad increíble de poder sobre su propia salud y pueden prevenir la enfermedad cardiovascular y manejar la salud cardiovascular practicando conductas saludables. Hemos colocado algunas recomendaciones y consejos para prevenir la enfermedad cardiovascular en las mujeres:

**1. Dieta:** El seguir una dieta saludable es una de las mejores formas de prevenir la enfermedad cardiovascular. Mientras que las guías de nutrición pueden ser variables, algunos alimentos claramente te ayudan a vivir una vida saludable y a prevenir enfermedades crónicas. Te ofrecemos cinco recomendaciones clave para tener una dieta saludable:

- *Come al menos 2 raciones de fruta y 2.5 raciones de verduras diariamente:* con ello incrementará la cantidad de fibra, vitaminas y minerales en tu dieta. Especialmente las frutas saludables para el sistema cardiovascular incluyen cítricos, verduras de hojas verdes, vegetales crucíferos (el alhelí, el berro, la col, el nabo o el brocoli). ¡Al menos la mitad de tu plato debe incluir verduras!
- *Come más cereales integrales y alimentos ricos en proteína:* arroz integral, avena, y pan integral son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes. Pescado, huevos, nueces, carne magra, aves, y frijol son ricos en proteína y contienen grasas saludables que tienen efectos benéficos para la salud.
- *Limita el consumo de sal, azúcares agregados y alimentos procesados:* Esto es un punto clave para mejorar y mantener una presión arterial saludable, reduce la inflamación y promueve niveles de glucosa saludables.
- *Verifica el tamaño de las porciones de alimento:* Pon atención a la cantidad de comida de tu plato. Mastica lentamente y más tiempo los alimentos para practicar alimentación consciente.
- *Modera el uso de alcohol:* si bebes alcohol, limita la ingesta a una bebida por día.

**2. Ejercicio:** Estar activo físicamente es importante para mantener una buena salud cardiovascular y para tratar la enfermedad. El ejercicio puede fortalecer los músculos del corazón, ayuda a mantener un peso saludable y previene otros problemas que atacan al corazón (como la hipertensión arterial). Te ofrecemos cinco métodos efectivos para ayudarte a ser más activa físicamente:

- *Empieza despacio:* Hacer mucho ejercicio muy pronto puede ser abrumador e incluso puede causar lesiones. ¿Qué pequeños pasos puedes tomar para mejorar tus hábitos?

- *Encuentra apoyo:* Comparte tus metas con alguna conocida y ¡aliéntense a alcanzarlas!
- Encuentra alguna actividad que disfrutes: Las actividades que nos gustan y que disfrutamos son las que nos apegan más a nuestras metas. Tal vez prefieras caminar sola, o unirse a algún grupo de ejercicio como el kickboxing, yoga o levantamiento de pesas.
- *Planea tu rutina:* Trata de apegarte a tu rutina de ejercicio. Identifica los obstáculos con los que te puedes encontrar en el camino. Tener una amiga responsable es de gran ayuda.
- *Selecciona metas realistas:* Sigue tu progreso y recompénsate al alcanzar las metas.

**3. Sueño:** Una buena calidad de sueño juega un papel vital en el funcionamiento corporal. El sueño es importante para luchar contra la enfermedad, mejora el estado de ánimo, te ayuda a pensar y te mantiene activa. Alrededor del 30% de las mujeres adultas duermen menos de las 7 horas recomendadas para dormir. Te ofrecemos algunas recomendaciones para mejorar y mantener hábitos de sueño:

- *Establece una rutina:* Vete a la cama y despierta a la misma hora los siete días de la semana. Tu cuerpo reconocerá el patrón y entrarás en ritmo para dormir y levantarte con mayor facilidad.
- Crea un ambiente confortable para dormir: Mantén la temperatura de tu recámara fresca y confortable. Programa el tiempo para relajarte 30 minutos antes de ir a la cama. Duerme en un colchón y almohadas confortables. Una vez en cama, minimiza la exposición a luces brillantes y reduce el ruido y las distracciones.
- *Evita siestas prolongadas:* Las siestas de duración mayor a 30 minutos pueden causar que te encuentres menos alerta y reduce tu capacidad de pensar con claridad.
- *Evita estimulantes antes de ir a la cama:* Minimiza los alimentos pesados, evita el fumar cigarrillos, beber alcohol o consumir cafeína antes de ir a la cama; con ello reduces la probabilidad de interrumpir el sueño.

**4. Manejar el estrés:** El balancear las obligaciones en la vida puede resultar una tarea difícil, y el estrés asociado a este desbalance puede impactar negativamente en tu salud. Para muchas personas, el estrés puede favorecer el desarrollo de pobres conductas de salud, como por ejemplo el comer cantidades excesivas o el fumar, conductas que, si continúan presentándose, incrementan la probabilidad de que aparezca enfermedad cardiovascular. Además, para muchas personas, el hacer ajustes de actividades para manejar el estrés puede generar más estrés. Elige algo que se sienta bien para ti y que no agregue más cosas a tus actividades. Considera las siguientes opciones para manejar el estrés y mejorar tu salud en lo general:

- *Toma tiempo libre:* Ponte límites y toma tiempo para ti diariamente, para comprometerte en actividades que te ayuden a sentirte mejor. Pueden ser tiempos breves, tan cortos como de 5 a 10 minutos al día.
- *Haz cosas agradables:* Encuentra actividades que te hagan disfrutar y date tiempo para hacerlas. Pueden ser cosas sencillas y de bajo costo, como caminar o hablarle a alguna amiga.
- *Ejercicio:* Cada vez que estás activa, tu cuerpo libera endorfinas, hormona que hace que te sientas contenta.

- **Busca apoyo social:** Busca tiempo para conectarte con otras personas. Ponte en contacto con amigas o con tus seres queridos para unirte a algún grupo de tu interés.

Al enfocarse en factores que están en su control, las mujeres pueden empoderarse para manejar su salud y vivir una mejor vida. Selecciona metas pequeñas, realistas, y toma acciones que permitan sostener las conductas saludables que son la clave para para la salud cardiovascular y el bienestar general.

Muchas mujeres tienen dificultad para manejar alguno o todos los factores clave por sí mismas. Si este es tu caso, considera el acercarte a un profesional. Existen diferentes especialistas que pueden estar disponibles para ayudarte con tu dieta, ejercicio y sueño. Un psicólogo puede ayudarte a superar las barreras y a realizar cambios saludables, o a aprender mejores estrategias para manejar el estrés

Te recomendamos leer **La salud cardiovascular de las mujeres: Parte 3**, que te ayudará a guiar conversaciones acerca de tu salud cardiovascular con tu doctor, e incluye una lista de preguntas que puedes hacerle a tu médico.

#### Referencias:

Benjamin, E.J., Muntner, P., Alonso, A. Bittencourt, M.S., Callaway, C.W., Carson, A.P., ... & Virani, S.S. (2019). Heart disease and stroke statistics – 2019 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*, 139, 56-528.

Heron, M. (2018). Death: Leading Causes for 2016. *National Vital Statistics Report*, 67(6), 1-76.

Kochanek, K.D., Xu, J.Q., Murphy, S.L., Minino, A.M., & Kung, H.C. (2011). Deaths: Final data for 2019. *National Vital Statistics Report*, 60(3), 1-116.

Mosca, L., Hammond, G., Mochari-Greenberger, H., Towfighi, A., & Albert, M.A. (2013). Fifteen-year trends in awareness of heart disease in women: Results of a 2012 American Heart Association National Survey. *Circulation*, 127, 1254-1263.

National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute. (2020). Coronary heart disease. Recuperado de: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/cardiopatia-coronaria>