

Salud cardiovascular de las Mujeres

Parte 3: Consejos para hablar con tu Doctor



Alyssa Vela, PhD; Assistant Professor of Surgery & Psychiatry, Northwestern Medicine

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

La mayoría de las mujeres entienden que su salud cardiovascular es importante. De la salud cardiovascular de las mujeres se habla menos, a diferencia de la de los hombres. Como pudiste leer en ***La salud cardiovascular de las mujeres Parte 1***, el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular en las mujeres es cambiante a través de los años, particularmente durante la pubertad, embarazo y menopausia. No obstante, las mujeres de cualquier edad se pueden beneficiar de practicar conductas de salud básicas, como las que se presentaron en ***La salud cardiovascular de las mujeres Parte 2***.

Uno de los mayores retos que enfrentan las mujeres es cómo hablar con su doctor (o doctora) acerca de su salud cardiovascular. Este artículo presentará algunos de los tópicos que puede discutir con su doctor, así como preguntas específicas, además de ofrecerle algunos consejos.

Identifica tus factores de riesgo particulares para enfermedad cardiovascular con tu doctor

Tus características personales como edad, raza/etnia, peso e historia médica familiar puede afectar tu salud cardiovascular y favorecer la aparición de enfermedad.

- Puede tomarte un tiempo, pero aprender acerca de tus riesgos para presentar enfermedad cardiovascular puede ayudarte a que te enfoques en lo que debes hacer.
- Comparte más acerca de tu historia familiar y de la salud actual de tus padres, hermanos e hijos.
- Pídele a tu doctor recomendaciones sobre buenos recursos para aprender más, como por ejemplo el sitio de internet de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, A.H.A. por sus siglas en inglés) y su campaña Vuélvete Rojo para las Mujeres (véase más abajo).
- Algunas preguntas para tu doctor:
 - ¿Cuáles son mis factores de riesgo de padecer enfermedad cardiovascular?
 - ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de padecer enfermedad cardiovascular?
 - ¿Cómo podrían mis otras condiciones de salud (por ejemplo, padecer diabetes) impactar sobre mi salud cardiovascular?
 - ¿Debo realizarme alguna prueba genética para entender mejor mi riesgo?
 - [Para el pediatra de tus hijos]: ¿Qué debo hacer para ayudar a que mi hijo viva una vida sin enfermedad cardiovascular?

Discute tus conductas de salud y tus estrategias para mejorar esas conductas.

Las conductas enfocadas a la salud como el fumar, hacer ejercicio, la alimentación, el estrés, el sueño y el tomar medicamentos juegan un papel de gran importancia en tu salud cardiovascular y en el riesgo de padecer enfermedad.

- Estas conductas pueden ser cambiadas, y aún pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.
- Tu doctor puede ofrecerte recursos, recomendaciones, o referirte para obtener soporte para el cambio de conducta saludable.
- Algunas preguntas para tu doctor:
 - ¿Qué conducta me recomienda cambiar primero?
 - ¿Cómo debo balancear las recomendaciones dietéticas? ¿Qué puedo comer bajo en sodio, bajo en carbohidratos y bajo en grasas? [¡Siento que no me permiten comer nada!]
 - ¿Cómo es que debo tomar mis medicamentos? ¿Por qué es importante que tome estos medicamentos? ¿Qué debo hacer si tengo molestias por el uso de medicamentos?
 - ¿Dónde puedo encontrar más ayuda para mejorar mis conductas de salud?

Pregúntale a tu doctor para que te refiera a algún especialista

Tu doctor de cabecera a veces no tiene el tiempo o la experiencia para ayudarte en todo lo que requieres durante tus citas. El sugerir o solicitar ser referido con otro profesional puede ayudarte a entender tus preocupaciones, prevenir y manejar síntomas y mejorar tu calidad de vida. Puedes solicitar ser referido a otro profesional para:

- Que un dietista te aclare tus preguntas específicas sobre nutrición y te ayude a perder peso o manejar tu peso, de acuerdo con tus necesidades..
- Un rehabilitador cardiaco o un terapeuta físico puede ayudarte a ser más activa y a entender algún problema físico que te pueda estar limitando.
- Una clínica de sueño te puede ayudar a tratar la apnea del sueño, insomnio u otras condiciones que pueden interferir con un buen sueño.
- Un psicólogo te puede ayudar con tus preocupaciones sobre tu salud mental, o el dejar de fumar, o mejorar la alimentación y el ejercicio, o manejar problemas de sueño.

Consejos generales para discutir sobre salud cardiovascular con tu doctor

- ¡Inicia la conversación! No esperes a que el doctor toque el tema, o hasta que estés enferma y tengas problemas.
- Acude a tus citas con preguntas. Investiga previamente y ten tus preguntas listas cuando veas a tu doctor. Hazle saber desde el inicio de tu visita que tienes preguntas específicas que quieres discutir con él(ella).
- Escribe tus preguntas: a menudo, las personas olvidan sus preguntas cuando están frente al doctor. Escríbelas en una hoja o haz notas en tu teléfono.
- Incluye a tus amigos y familiares: considera ir acompañada por alguien a tu cita médica. Tu acompañante puede ayudarte con las preguntas, así como recordar información importante después de la consulta.
- ¡No dudes en solicitar ser referido a otros profesionales y especialistas que pueden ayudarte a alcanzar tus metas para que vivas mejor!

Cada una somos expertas en nuestro propio cuerpo y experiencias. ¡Tú eres la única que has estado en cada una de tus citas médicas! Puedes utilizar tus experiencias para comprometerte en discusiones de gran ayuda y productivas con tu doctor, y de esta forma ser tu propia defensora de tu salud.

Como mujer tienes el poder de tomar las acciones preventivas en tus manos, ya sea que realices prevención de la enfermedad cardiovascular o bien que trates los problemas y complicaciones debidos a ésta. El comprender tu salud cardiovascular durante las etapas de la vida, el enfocarte en conductas saludables como la dieta, ejercicio, manejo del estrés y del sueño, y el

comprometerte en tu propio cuidado te permitirá definir tus metas y tener una mejor calidad de vida.

Recursos adicionales:

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association [AHA]): <https://www.heart.org>

La página en español: <https://www.heart.org/en/news/news-in-spanish>

Vuélvete Rojo para las Mujeres (AHA Go Red for Women): <https://www.goredforwomen.org>

La página en español <https://www.goredforwomen.org/es>

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association [AHA]): “Menopausia y enfermedad cardiovascular”: [heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/menopause-and-heart-disease](https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/menopause-and-heart-disease)

La página en español: <https://www.heart.org/es/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/menopause-and-heart-disease>

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association [AHA]): “Presión arterial elevada y las mujeres”: [heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/high-blood-pressure-and-women](https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/high-blood-pressure-and-women)

La página en español: <https://www.goredforwomen.org/es/know-your-risk/high-blood-pressure-and-women>