



Las mujeres y la insuficiencia cardíaca

¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

La insuficiencia cardíaca es una condición crónica y progresiva en la que el músculo cardíaco no es capaz de bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de sangre y oxígeno del cuerpo.

Debido a que el corazón no puede mantenerse al día con su carga de trabajo, trata de compensar aumentando su tamaño, bombeando más rápido y desarrollando más masa muscular. Estas medidas ayudan a enmascarar el problema de la insuficiencia cardíaca, pero no lo resuelven porque eventualmente dejan de funcionar.

Una vez que el corazón y el cuerpo no pueden seguir el ritmo, la persona comienza a sentir los síntomas de insuficiencia cardíaca. La insuficiencia cardíaca puede afectar el lado izquierdo, derecho o ambos del corazón.¹



SÍNTOMAS COMUNES DE INSUFICIENCIA CARDÍACA EN MUJERES

En ocasiones, la insuficiencia cardíaca puede pasar desapercibida debido a los mecanismos de compensación del corazón. Por esto, los síntomas pueden ser leves, inexistentes o aparecer repentinamente.

EN COMPARACIÓN CON LOS HOMBRES, LAS MUJERES TIENEN MENOS PROBABILIDADES DE RECIBIR LA TERAPIA MÉDICA APROPIADA PARA EL TRATAMIENTO DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA.⁴

Las razones de esto son complejas, pero puede tomar medidas y preguntarle a su médico si sus medicamentos actuales están controlando adecuadamente su insuficiencia cardíaca.

Si presenta estos síntomas, solicite ayuda de inmediato a un profesional de la salud.⁶



DOLOR EN EL PECHO



LATIDOS CARDÍACOS RÁPIDOS O IRREGULARES
con dificultad para respirar, dolor en el pecho o desmayo



DESMAYO O DEBILIDAD SEVERA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR REPENTINA, SEVERA/TOS CON MUCOSIDAD ESPUMOSA

Otros síntomas que pueden presentarse.⁶



DIFICULTAD PARA RESPIRAR
con actividad o al acostarse



HINCHAZÓN EN LAS PIERNAS, LOS TOBILLOS Y LOS PIES



REDUCCIÓN DE LA CAPACIDAD PARA EJERCITARSE

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN LAS MUJERES EN ESTADOS UNIDOS^{2,3}

60

MUERTES POR HORA

En Estados Unidos, una mujer muere cada minuto por una enfermedad cardíaca.



En el 2018, las mujeres representaron más de la mitad de las muertes por insuficiencia cardíaca⁵



Una de cada 31 mujeres muere de cáncer de mama cada año; las enfermedades cardíacas causan la muerte de 1 de cada 3 mujeres al año.

46%
DE INCREMENTO

Se prevé que la prevalencia de la insuficiencia cardíaca aumente en un 46% entre 2012 y 2030, afectando a más de 8 millones de personas mayores de 18⁵



REDUZCA SUS RIESGOS

Hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca, como dejar de fumar, tomar medidas para bajar el nivel del colesterol, hacer ejercicio regularmente, controlar la diabetes y la presión arterial alta y consultar al médico regularmente.



DEJAR DE FUMAR



BAJAR EL NIVEL DE COLESTEROL



HACER EJERCICIO REGULARMENTE



CONTROLAR LA DIABETES Y PRESIÓN ARTERIAL ALTA



VISITAR AL MÉDICO REGULARMENTE

PREGUNTAS PARA HACER A SU MÉDICO

Si experimenta alguno de los síntomas o si sabe que tiene ciertos factores de riesgo, estas son algunas preguntas que puede hacerle a su médico para que le ayude a obtener la atención médica que pudiera necesitar.

- ¿Podría tener un problema del corazón?
- ¿Cuál sería la causa de mi problema del corazón?
- ¿Qué tratamientos necesito? ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si mis síntomas empeoran rápidamente?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir que esto empeore o para no volver a tener un problema del corazón?
- ¿Debería comer alimentos diferentes?
- ¿Cómo afectará esto mis actividades diarias como trabajar o cuidar a mis hijos o nietos?
- ¿Qué puedo hacer para reducir el estrés y la preocupación?
- ¿Con qué frecuencia necesito venir a una consulta médica?
- Si tengo una insuficiencia cardíaca, ¿con qué frecuencia debo acudir para un control?

FUENTES:

1. American Heart Association (Asociación Americana del Corazón): <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure>
2. Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades): <https://www.cdc.gov/heartdisease/women.htm> Consultado en septiembre de 2019
3. American Heart Association (Asociación Americana del Corazón): <https://www.goredforwomen.org/en/about-heart-disease-in-women/facts/causes-and-prevention-of-heart-disease> Consultado en septiembre de 2019
4. Shah RU, Klein L, Lloyd-Jones DM. Insuficiencia cardíaca en las mujeres: epidemiología, biología y tratamiento. *Mujeres Salud (Lond)* 2009;5:517-27
5. Virani SS, et al.; en nombre del consejo del Epidemiology and Prevention Statistics Committee (Comité de Estadísticas de Epidemiología y Prevención) y del Stroke Statistics Subcommittee (Subcomité de Estadísticas de Accidentes Cerebrovasculares) de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón). Estadísticas de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales – actualización de 2021; un informe de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) [publicado en línea antes de la impresión del 27 de enero de 2021]. *Circulación*. doi: 10.1161/CIR.0000000000000950
6. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>

Consulte más información en www.knowyourhealth.com

CLOSE THE GAP
Health Equity for Life