PATIENT EDUCATION

The American College of Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

La Salud de la Mujer • SP122

Mantenga saludable el corazón

Muchas mujeres no están conscientes del riesgo que tienen de padecer una enfermedad del corazón. En Estados Unidos, es la causa principal de muerte en las mujeres. Todos los años, mueren más de 300,000 mujeres a causa de una enfermedad del corazón. Esta cifra se compara con aproximadamente 40,000 muertes por cáncer del seno.

Hay varios factores que pueden aumentar su riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Es posible prevenir la mayoría de estos factores de riesgo.

Este folleto explica

- *las causas de las enfermedades del corazón*
- *quién corre peligro*
- *medidas que puede tomar para reducir su riesgo*

El corazón

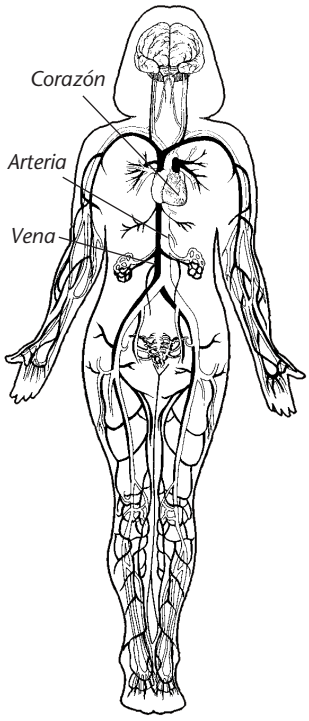
El corazón es un músculo que bombea sangre por todo el cuerpo. El corazón y los vasos sanguíneos (el sistema cardiovascular) llevan sangre oxigenada a las células del cuerpo. Las células necesitan oxígeno para que funcionen como deben. Hay dos tipos distintos de vasos sanguíneos: arterias y venas. Las arterias llevan sangre oxigenada del corazón al resto del cuerpo. Las venas transportan la sangre desde el cuerpo de vuelta al corazón.

Enfermedades del corazón

Los vasos que suministran sangre al corazón se llaman arterias coronarias. La causa más común de las enfermedades del corazón es la ***enfermedad de las arterias coronarias*** (o cardiopatía coronaria). En esta enfermedad, los vasos sanguíneos que van al corazón se estrechan debido a la acumulación de placa. La placa es una sustancia grasa que se forma en las arterias cuando hay demasiado ***colesterol*** presente.

El colesterol es uno de los componentes básicos de las células y las hormonas. La mayoría del colesterol del cuerpo se elabora en el hígado. Una parte de este proviene de los alimentos, como la carne y los productos lácteos. Hay distintos tipos de colesterol. Los dos tipos principales son:

1. HDL (lipoproteína de alta densidad), que previene las enfermedades del corazón. Este colesterol "beneficioso" evita que el colesterol se acumule en las arterias. Lo hace, llevando el colesterol de los vasos sanguíneos al hígado. Allí, se descompone y se elimina del cuerpo.
2. LDL (lipoproteína de baja densidad), que tiende a permanecer en el cuerpo y se acumula en las



El corazón bombea sangre oxigenada por las arterias y hacia el cuerpo. Las venas transportan la sangre desde el cuerpo de vuelta al corazón.

paredes de las arterias. Este colesterol "dañino" causa la formación de placa en las arterias y dificulta el flujo de sangre a través de ellas.

Con el tiempo, la placa formada por colesterol hace que las arterias se endurezcan y estrechen. Esto se llama ***ateroesclerosis***. La ateroesclerosis puede comenzar cuando la persona es joven. Sin embargo, pueden transcurrir varias décadas antes de que aparezcan las señales de una enfermedad del corazón.

Cuando los vasos sanguíneos se estrechan, disminuye el suministro de sangre al corazón y, por lo tanto, de oxígeno. Al hacerlo, puede provocar dolor de pecho (angina). También puede causar un ataque cardíaco donde los tejidos del corazón se afectan adversamente. El dolor de pecho puede ser una señal de que el corazón no está recibiendo suficiente oxígeno. Sin embargo, no todas las personas con ateroesclerosis presentan este síntoma.

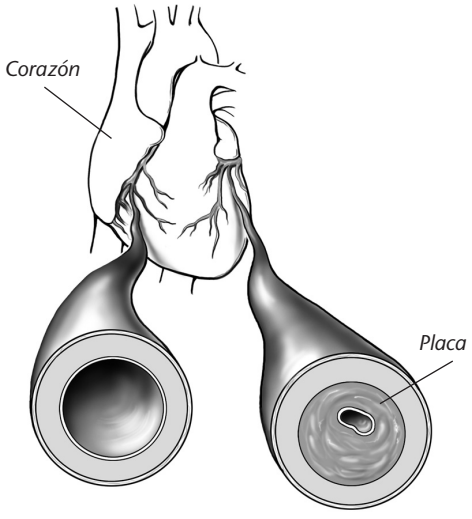
¿Quién corre peligro?

Hay ciertos factores que aumentan el riesgo de que una persona padezca de una enfermedad del corazón. Algunos de esos factores de riesgo, como la edad, no se pueden modificar. Otros factores, como los niveles de colesterol, sí se pueden modificar.

El riesgo de una mujer de presentar una enfermedad del corazón es mayor si:

- Tiene 55 años o más
- Tiene un historial familiar de una enfermedad del corazón o un ataque cardíaco
- Tiene niveles elevados de colesterol total o de LDL
- Tiene presión arterial alta
- Fuma cigarrillos
- No hace ejercicio regularmente
- Está obesa
- Tiene ***diabetes***

El riesgo de sufrir una enfermedad del corazón aumenta a medida que aumenta la cantidad de factores de riesgo.



La ateroesclerosis (endurecimiento de las arterias) ocurre cuando las arterias que suministran oxígeno al corazón se obstruyen con la acumulación de placa del colesterol. Un ataque cardíaco ocurre cuando una arteria está bloqueada, lo que impide el suministro de oxígeno al corazón.

Señales de advertencia de un ataque cardíaco

Muchos ataques cardíacos en las mujeres no se detectan porque los síntomas que presentan las mujeres a veces son distintos a los de los hombres. La mayoría de los hombres sienten un dolor opresivo en el pecho. Algunas mujeres presentan dolor de pecho como el primer síntoma. Otras tienen náuseas además de dolor de pecho.

Debe saber cuáles son las señales de advertencia de un ataque cardíaco:

- Presión repentina e intensa, o dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho que se propaga a los hombros, el cuello o los brazos
- Sensación de mareo, desmayo, sudor o náuseas

Si alguno de estos síntomas dura más de 5 minutos, podría estar teniendo un ataque cardíaco. Llame a una ambulancia y vaya al hospital.

Mientras espera, tome una aspirina, acuéstese y respire lentamente. De esa manera puede limitar el daño al músculo del corazón.

Qué puede hacer

Usted puede hacer cambios a su estilo de vida para mantener saludable el corazón. Por ejemplo, modificar la dieta, no fumar y hacer ejercicio diariamente puede ser útil. Estos cambios pueden reducir el riesgo que tiene de sufrir de ateroesclerosis o un ataque cardíaco.

Reduzca la presión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando las arterias se han estrechado con placa, aumenta la presión arterial. La presión arterial alta (hipertensión) sin tratar puede dar lugar a una enfermedad del corazón.

Puede medirse la presión arterial en el consultorio de su médico. Para hacerlo, le colocan un manguito inflable alrededor del brazo para leer la presión arterial.

La lectura de presión arterial consta de dos números:

1. La presión sistólica (el número de arriba o primer número) es la fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias cuando el corazón se contrae.
2. La presión arterial diastólica (el número de abajo o segundo número) es la fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias cuando el corazón se relaja.

Una lectura de presión arterial de menos de 120/80 es ideal. Una lectura de 140/90 o más se considera alta y requiere atención.

Hacer ejercicio, controlar el peso y no fumar pueden ayudar a reducir la presión arterial. Si estas medidas no mantienen normalizada la presión arterial, puede ser necesario recetar también medicamentos.

Esté al tanto de su nivel de colesterol

Niveles elevados de LDL (el colesterol dañino) en la sangre hacen que aumente su riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Los niveles elevados de colesterol no producen síntomas.

Su médico puede hacer una prueba para determinar dichos niveles. Si tiene 45 años o más, pida que le examinen el colesterol por lo menos cada 5 años. Si tiene factores de riesgo para una enfermedad del corazón, su médico le recomendará hacerse esta prueba antes o más a menudo.

El siguiente cuadro muestra los niveles ideales de colesterol. Si el nivel de colesterol total que tiene (el total de LDL y HDL) es alto, puede tomar medidas para reducirlo. Por ejemplo, puede reducir la cantidad de grasa saturada en la dieta. Las grasas saturadas consisten en la grasa derivada de animales y algunas grasas vegetales. La mantequilla, la manteca de cerdo, el aceite de palma y los aceites parcialmente hidrogenados son grasas saturadas. El queso, la leche íntegra y las carnes rojas también contienen mucha grasa saturada.

Consumir más fibra, como avena, frijoles (habichuelas), frutas y vegetales también puede ayudar a reducir el nivel de colesterol total. Además, es beneficioso hacer ejercicio, controlar el peso y no fumar. Si estos cambios en la alimentación y el estilo de vida no reducen el colesterol lo suficiente, el médico podría recomendar el uso de un medicamento.

Examínese el colesterol

La cantidad de HDL, LDL y colesterol total en la sangre se puede medir con una prueba de sangre sencilla. En términos generales, cuanto menor sea el nivel de colesterol total, mejor será. La tabla a continuación muestra los niveles ideales de colesterol en letras negritas.

Nivel (mg/dL)	Categoría
Colesterol HDL (beneficioso)	
Menos de 40	**Bajo**
60 o más	**Ideal (alto)**
Colesterol LDL (dañino)	
Menos de 100	**Óptimo**
100–129	Casi óptimo/Por encima del nivel óptimo
130–159	En el límite de normal a alto
160–189	Alto
190 o más	Muy alto
Colesterol total	
Menos de 200	**Ideal**
200–239	En el límite de normal a alto
2240 o más	Alto

La menopausia y la salud del corazón

La tendencia a padecer una enfermedad del corazón aumenta con la edad y después de la menopausia. Algunas mujeres que han llegado a la menopausia han usado la ***terapia hormonal*** para protegerse contra una enfermedad del corazón. Hoy en día, la terapia hormonal no se recomienda para proteger contra esta enfermedad. Hable con su médico sobre la terapia hormonal y la menopausia. Dicho médico puede hablarle sobre los beneficios y riesgos específicos en su caso.

Deje de fumar

Fumar es una de las causas principales de enfermedades del corazón en las mujeres. El riesgo de una mujer de sufrir una enfermedad del corazón aumenta con la cantidad de cigarrillos que fume y con la duración del hábito.

Las mujeres de 35 años o más que fuman y usan anticonceptivos orales (píldoras para controlar la natalidad) tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Si fuma, hable con su médico sobre cómo dejar de fumar. Cuando más pronto lo haga, menores serán sus probabilidades de tener una enfermedad del corazón.

Manténgase físicamente activa

La falta de actividad física puede aumentar su riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Hacer ejercicio rutinariamente ayuda a controlar la presión arterial alta y el peso.

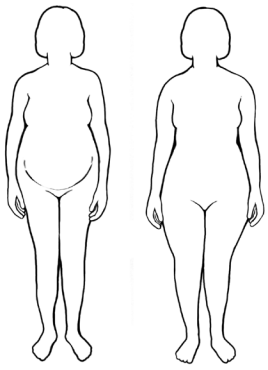
El ejercicio también reduce los niveles de colesterol. Además, puede aumentar los niveles de colesterol HDL y disminuir los niveles de colesterol LDL. Trate de mantenerse físicamente activa durante por lo menos 30 minutos casi todos los días, sino todos los días, de la semana.

Controle su peso

La obesidad aumenta el riesgo de presentar una enfermedad del corazón, presión arterial alta y diabetes. Una mujer es obesa si su peso es mayor de un 30% de su peso ideal. Use la tabla de índice de masa corporal (IMC) al reverso para determinar si tiene un peso saludable.

El IMC compara la estatura de una persona con su peso y determina si tiene sobrepeso. Tener un IMC de 20–24 es normal, y de 25–29.9 es sobrepeso. Una mujer con un valor de 30 o más es obesa.

La forma de su cuerpo también es un factor que influye en su capacidad para mantener un peso saludable. Las mujeres con grasa alrededor del abdomen



Forma de manzana *Forma de pera*

Las mujeres con grasa alrededor del abdomen (con forma de manzana) corren un riesgo mayor de sufrir una enfermedad del corazón que las mujeres con mayor peso alrededor de las caderas y los muslos (con forma de pera).

(con forma de manzana) corren un riesgo mayor de sufrir una enfermedad del corazón que las mujeres con mayor peso alrededor de las caderas y los muslos (con forma de pera).

Mantener un peso saludable puede reducir su probabilidad de sufrir problemas del corazón. Si necesita adelgazar, hable con su médico sobre una dieta y un plan de ejercicio adecuados para usted.

Hay planes de ejercicio diseñados específicamente para ciertas mujeres, como para mujeres mayores o con problemas de la salud. Hacer algún tipo de ejercicio es casi siempre beneficioso. Rara vez una enfermedad impide hacer algún tipo de ejercicio.

Si ha transcurrido un tiempo desde la última vez que hizo ejercicios con regularidad, lo mejor es comenzar gradualmente. Comience con solo 5 minutos al día y agregue 5 minutos todas las semanas hasta que llegue a un nivel de actividad de 30 minutos al día.

Planifique su programa de ejercicios de manera que se ajuste a sus intereses y estilo de vida. Si elige actividades que disfruta hacer, es más probable que siga haciéndolas, lo cual es más importante. Por ejemplo, la jardinería y el baile son formas magníficas para ejercitarse. No olvide tomar en cuenta los quehaceres y las actividades diarias, como subir escaleras, cargar bolsas y lavar el carro. Cuanto más ejercicio haga, más calorías quemará.

Controle la diabetes

La diabetes aumenta las probabilidades de que una mujer padezca de problemas del corazón. La diabetes causa un aumento en los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Las mujeres con diabetes a menudo tienen otros factores de riesgo para una enfermedad del corazón. Estos son, colesterol elevado, presión arterial alta y obesidad.

Si tiene diabetes, mídase el nivel de glucosa a menudo. Trate de mantenerla a un nivel normal. La diabetes se puede controlar con dieta, ejercicio y a veces con medicamentos.

Tratamiento

Hacer cambios en el estilo de vida puede ayudarle a mantener saludable el corazón. Entre estos cambios está reducir la cantidad de grasa y colesterol en la dieta. También incluyen mantenerse activa, no fumar y controlar su peso. Hable con su médico sobre cómo hacer cambios a su estilo de vida.

Si estos cambios al estilo de vida no son suficientes, su médico recomendará el uso de medicamentos. Estos medicamentos pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y presión arterial. Su médico también puede recetarle medicamentos si tiene diabetes.

Tabla de índice de masa corporal

Para calcular su índice de masa corporal, busque su estatura en pulgadas en la columna de la izquierda. Después, diríjase a la columna de la derecha para encontrar la línea con su peso en libras. El número en la parte superior de la columna es su IMC.

	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Estatura (pulgadas)							**Peso (libras)**							
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249

Fuente informativa: National Heart, Lung, and Blood Institute. Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults. U.S. Department of Health and Human Services, 1998 June: 139.

Por último…

El peligro de padecer una enfermedad del corazón es igual para las mujeres como para los hombres. Las mujeres deben estar conscientes de sus riesgos de sufrir una enfermedad del corazón para que puedan tomar medidas destinadas a disminuirlos.

Hable con su médico sobre examinarse los niveles de colesterol y presión arterial. Saber cuáles son sus niveles de colesterol y presión arterial puede ayudarle a determinar si necesita hacer cambios a su estilo de vida. Todas las mujeres que fuman deben tratar de dejar ese hábito. También deben tratar de llevar una dieta baja en grasa, mantenerse activas y esmerarse por tener un peso saludable.

Glosario

Ateroesclerosis: Estrechamiento y obstrucción de las arterias debido a la acumulación de placa depositada en las paredes de los vasos sanguíneos; también se denomina endurecimiento de las arterias.

Colesterol: Sustancia natural que actúa como uno de los componentes básicos de las células y hormonas que ayuda a transportar la grasa por los vasos sanguíneos para usarse o almacenarse en otras partes del cuerpo.

Diabetes: Enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Enfermedad de las arterias coronarias: Enfermedad donde las arterias que suministran sangre al corazón se estrechan debido a la acumulación de colesterol y otros depósitos en las paredes de las arterias.

Terapia hormonal: Tratamiento en el que se administra estrógeno, y a menudo progestina, para aliviar algunos de los síntomas que se producen debido a niveles reducidos de estas hormonas.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor agosto de 2012 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920