

# Enfermedad cardiovascular en LA MUJER



Dra. Lía Mónica Giambruno Maroño  
Presidenta de la  
Sociedad Uruguaya de Cardiología  
Cardióloga de CASMU

En Uruguay mueren 14 mujeres por día a causa de enfermedades cardiovasculares.

No parece real ¿verdad?

Pero es así lamentablemente.

En la actualidad tenemos los datos del 2011 que se han dado a conocer por la Comisión Honoraria de la Salud Cardiovascular. Estos datos coinciden con lo que pasa en todo el mundo.

**Las mujeres nos morimos mucho más de causa cardiovascular que de cáncer.** Nos preocupamos adecuadamente por el cáncer, su prevención y detección temprana, pero ignoramos completamente nuestra salud cardiovascular.

Cardiovascular significa corazón y arterias, de todo el cuerpo, principalmente las arterias del cerebro, que cuando se ocluyen causan los accidentes cerebrovasculares que matan actualmente cantidad igual de mujeres que hombres.

Es fundamental que las mujeres sepan la verdad acerca de su riesgo de enfermedad cardiovascular y tomen las medidas para protegerse y proteger a su familia.

**Concurre a su médico y pídale el Cálculo de riesgo cardiovascular que Ud. tiene.**

Cuando las arterias se estrechan y se obstruyen por diferentes factores, la sangre no circula libremente, originando así trastornos circulatorios que llevan a enfermedades cardiovasculares.

Estos factores que contribuyen a ocluir las arterias, son los llamados **FACTORES DE RIESGO.**

Tenemos factores de riesgo que son modificables: tabaco, hipertensión, elevado colesterol en sangre, inadecuados hábitos alimentarios, obesidad, diabetes, estrés, sedentarismo.

Y no modificables: como los antecedentes familiares (actualmente no modificables), edad, sexo.

Tomémonos unos minutos y veamos qué podemos hacer por nuestra salud cardiovascular, modificando los factores de riesgo. (1)

de salud especializado.

- no acepte ofrecimiento de cigarrillos de otros fumadores.
- pida a quienes fuman que lo hagan fuera de su casa.
- si fuma dentro de su casa, deje una habitación 100% libre de humo de tabaco.
- Y por favor, por su salud y la de su familia, inténtelo de nuevo. Consulte a su médico.



## 1.- Tabaquismo

Si Ud. es fumadora actual, es decir que fuma todos los días u ocasionalmente, ya sabe que es malo para su salud, por lo que ya advirtió que debe dejarlo.

Si no pudo lograrlo sola consulte a su médico o al equipo especializado para ello que tiene el CASMU.

Consejos prácticos si aún no pudo dejar de fumar:

- aumente la actividad física.
- aumente la ingesta de líquidos.
- deje la cajilla de cigarrillos lejos de su alcance.
- no compre varias cajillas a la vez.
- póngase metas gradualmente, no fumar en su casa, en el auto, con el mate, etc.
- cambie a una marca diferente y que no sea de su agrado.
- revise mentalmente y haga un listado de sus razones para dejar de fumar.
- considere un plazo y fije una fecha para intentar dejar de fumar con la ayuda de su médico o el equipo

## 2.-Hipertensión arterial

Cuando concurra a control médico le van a controlar la PA y le darán consejos nutricionales sobre disminuir el consumo de sal y el alcohol, junto con una alimentación saludable, realizar ejercicios físicos y eventualmente, si lo requiere, medicación.

El control de la PA debe realizarlo el equipo de salud, o Ud. con un equipo adecuado (consulte sobre tipo de equipo a su médico).

## 3.- Colesterol

Pídale a su médico que le indique examen de colesterol. Los niveles de LDL (colesterol malo) deberán adecuarse a su cuadro clínico. Para un paciente que no tiene otros factores de riesgo el nivel ideal es de 100 mg/dl, pero si Ud. es diabética o ha tenido ya una enfermedad cerebral o cardíaca, el LDL debe ser menor aún.

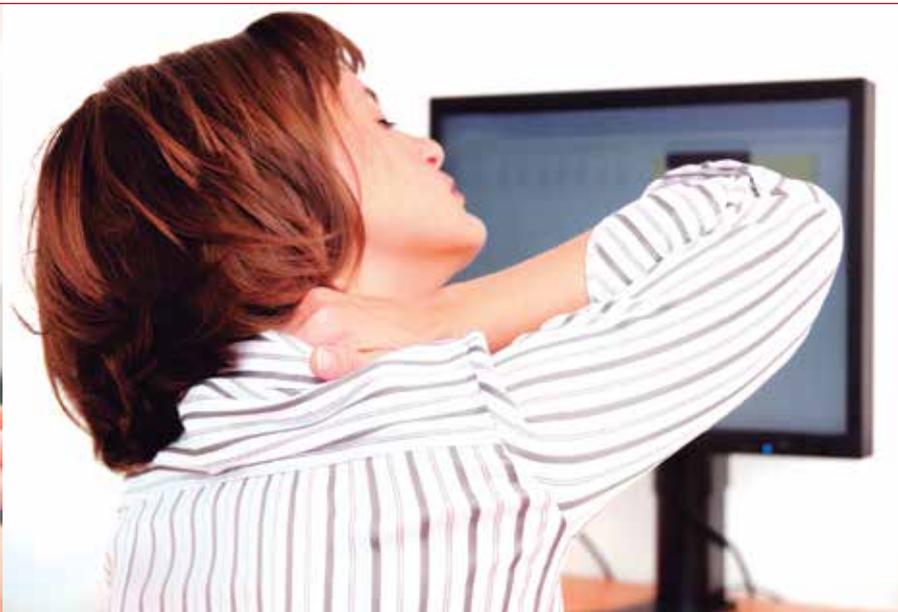
Entonces ¿qué hacer?

- reduzca grasas saturadas y trans: carne gorda, lácteos, bizcochos, snack, galletitas.
- aumente el consumo de vegetales y frutas, cereales integrales y leguminosas.

- aumente omega 3: pescado al menos 2 veces por semana, semillas, soja.
- aumente monoinsaturados: aceite de oliva, girasol alto oleico y canola.
- aumente su actividad física aeróbica a 30 minutos diarios.
- su médico le indicará si debe recibir también medicación.

Semillas sin sal, de nuez, maní, girasol, canola.

- Carnes, cortes magros, retire la grasa visible de lo que vaya a consumir.
- Use nuevos condimentos, incorpore diferentes texturas,
- Lea las etiquetas para hacer una selección adecuada de los alimentos industrializados y preparados.
- Realice las 4 comidas, prohibido saltarse el desayuno.



#### 4.-Inadecuados hábitos alimenticios

De esto las mujeres sabemos mucho, hemos intentado miles de dietas y en forma reiterada fallamos. Pero tenemos consejos para lograr revertir esta situación.

Le recomendamos:

- Consuma 5 o más porciones de frutas y vegetales al día, variedad de colores en la semana. Coma una fruta en cada comida. Ensalada en el almuerzo y la cena.
- Cereales y granos integrales y leguminosas, por lo menos 5 veces por semana. Elija el pan integral, pastas, harina y arroz integral.
- Pescado de 2 a 4 veces por semana, puede ser atún, palometa, anchoíta, bonito, pez espada, pescadilla. Al horno, asado, en tarta, a la plancha, con ajo y perejil, con papas, vegetales, arroz, pasta, limón.
- Lácteos descremados y quesos de bajo contenido de sodio
- Aceites, de oliva, girasol alto oleico, soja y arroz.

- Use edulcorante en sustitución del azúcar.

#### 5- Obesidad

Sepa sus medidas de cintura y el IMC. El ideal de IMC es 18.5-25 kg/m<sup>2</sup> y la cintura en mujeres es menos de 88 cm. Hable con su médico sobre cuál es el adecuado en Ud.

Recuerde que:

- para lograr la reducción debe ser constante,
- no cambie radicalmente, vaya incorporando las recomendaciones nutricionales que hicimos en el ítem anterior en forma gradual.
- reduzca las porciones de sus alimentos favoritos. Los vegetales le agregan volumen a su comida y la van a saciar.
- no se saltee ninguna de las 4 comidas diarias.
- antes de cada comida beba 1 ó 2 vasos de agua. Y en el correr del día tome mucho líquido.
- lleve a la mesa solo lo que va a comer, no la fuente, cosa de no tentarse a comer más.

- planifique, siempre tenga alimentos saludables a mano, para cuando se sienta hambrienta.
- complemente esto con una actividad física aeróbica diaria de por lo menos 30 minutos.

## 6.- Diabetes

Pídale a su médico que le haga un examen para medir su glicemia (azúcar en sangre)



Si el examen evidencia glicemia superior a lo normal, su médico se lo repetirá para confirmarlo y le hará indicaciones alimentarias y de medicación si fuera necesario.

Es fundamental que los diabéticos tengan hábitos de vida saludables, en cuanto a alimentación y ejercicios, porque tienen más chance de tener enfermedades cardiovasculares.

## 7.- Estrés

Las mujeres estamos más estresadas actualmente, trabajamos y seguimos cuidando de nuestra familia. Queremos cumplir con todo y el tiempo no nos da.

Pongámonos prioridades, sepamos decir no a lo que no es imprescindible y nos quita tiempo para lo que sí lo es. Hagamos ejercicio, el yoga y ejercicios de relajación pueden servirnos. Es bueno tener un hobby, una mascota, escuchar música o realizar actividades placenteras.

Si vemos que la situación nos desborda, hablemos con

nuestra pareja o nuestros familiares cercanos o con una amiga para que nos ayuden. Y si fuera necesario pidamos ayuda a un especialista.

## 8.-Sedentarismo

Debemos transformarnos en mujeres físicamente activas y para ello:

- Nunca es demasiado tarde para comenzar a ser



activa, no importa la edad que tenga.

- La actividad física solo se puede volver un hábito si es entretenida.
- Al hacer ejercicio mejorará su estado de ánimo
- Y controlará mejor su riesgo cardiovascular.
- El ejercicio puede ser hecho en 3 sesiones de 10 minutos cada uno, pero es mejor si puede hacerlo de una vez.
- Cualquier ejercicio es mejor que nada, no tiene que ser un ejercicio extremo para ser bueno.
- La actividad más recomendable es la aeróbica con movimientos rítmicos, continuados y que involucren grandes grupos musculares: caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar.
- Lo ideal es realizar ejercicio en forma diaria. No deje pasar más de 72 horas entre ejercicio y ejercicio.

(1) Basado en la Guía práctica de Prevención Cardiovascular de la Sociedad Uruguaya de Cardiología.