



LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN MUJERES

¿Sabías que uno de los motivos principales es el desconocimiento de los síntomas específicos en mujeres?

Conocerlos puede salvar tu vida

CONSEJO DE PARTICIPACIÓN DE MUJERES DE BIZKAIA

LOS SÍNTOMAS

Las mujeres reciben menos diagnósticos y menos tratamientos de los necesarios. Esto se debe a los sesgos de género en la salud (no se valora igual a mujeres y hombres) y a que los síntomas pueden ser diferentes. Por eso el diagnóstico puede confundirse con otras enfermedades.



INFARTO DE MIOCARDIO

Síntomas comunes:

- Dolor agudo o presión en torax, que se puede extender a cuello, brazo, hombro, mandíbula o espalda.
- Falta de aire, sudor, fatiga insual, náuseas y mareos.

Síntomas específicos en mujeres más frecuentes:

- Dolor que se extiende al cuello, mandíbula, espalda.
- Dolor de estómago (indigestión, acidez) acompañado de ansiedad, cansancio, mareos, desmayos, sudores y falta de aire.



ICTUS/ DERRAME CEREBRAL

Síntomas comunes:

Confusión, dolor de cabeza, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación, de la visión, del habla.

Síntomas específicos en mujeres más frecuentes:

Ser más propensas a dolores de cabeza, alteraciones mentales, coma o estupor.

Principales síntomas de infarto:



Dolor o fuerte opresión en el pecho



Dolor en la parte superior del cuerpo, que se extiende a cuello, mandíbula, espalda

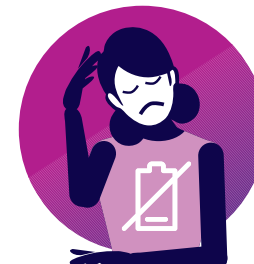


Dolor de estómago (abdominal), sensación de indigestión

Pueden ir acompañados de:



Falta de aire, respiración rápida



Cansancio inusual, fatiga extrema



Sensación de malestar o ansiedad



Sensación de mareo, náuseas



FACTORES DE RIESGO

Modificables:

Que dependen de la persona: fumar, tensión y colesterol altos, obesidad, diabetes, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol.

Relacionados con el entorno y condiciones de vida: estrés, depresión, multitarea, violencia machista, pobreza y desigualdad, falta de información.

No Modificables (genéticos y biológicos):

Edad, sexo, antecedentes familiares, factores hormonales, vida reproductiva, síndromes específicos de mujeres (ovario poliquístico, etc.).



¿QUE PUEDES HACER PARA PREVENIR?

1. CONTROLA los factores de riesgo:

controla tu tensión arterial, colesterol, diabetes niveles de azúcar y peso.

2. PRACTICA hábitos saludables: no fumar, evitar el alcohol, llevar una alimentación cardiosaludable, realizar actividad física regular, manejar y evitar el estrés.

3. INFÓRMATE sobre salud cardiovascular específica en mujeres, especialmente en etapas de la vida de mayor riesgo (embarazo, parto y postparto y menopausia).

4. CONSULTA con tu profesional de salud si tienes síntomas.

5. BUSCA APOYO e información en asociaciones de mujeres y de pacientes cardiovasculares.



RECUERDA QUE:

1. Las enfermedades cardiovasculares pueden presentar síntomas diferentes en hombres y mujeres.

2. Cada segundo cuenta. Ante la sospecha, NO ESPERES

¡LLAMA AL 112!

Grupo de trabajo de salud

AMALAN
AMUVES
EMAKUMEON INDARRA
ERAGIN
ERLANTZA
EMELBERAL
FEKOOR
FORO EMAKUMEAK MEDIKUNTZAN
MAIRI
NI NAIZ
ONEKA
SARE LILAK
SIM ROMI
13 ROSAS ROJAS

Más información:

https://www.bizkaia.eus/es/igualdad/consejo-de-participacion-de-mujeres/detalle-comision/-/asset_publisher/uFmnQDjYbkEYC/content/violencia-machista-kopiatu-/880299



CONSEJO DE PARTICIPACIÓN DE MUJERES DE BIZKAIA