

Cuidate, CORAZÓN

GUÍA PRÁCTICA para la salud cardiovascular de la mujer

¡Tómale el pulso a tu salud!

Descubre las claves para prevenir y evitar problemas cardiovasculares

¿Duermes mal? ¡Ni lo sueñes!

Descubre cómo proteger tu corazón con un sueño reparador

Menú cardiosaludable

Tres días... ¡que alimentan!

El corazón, en femenino

Rompemos los estereotipos: entérate, el infarto también es cosa de mujeres



Las enfermedades cardiovasculares son hoy la principal causa de fallecimiento entre las mujeres españolas. Te contamos todo sobre ellas y te damos las claves para aprender a prevenirlas, identificar síntomas y evitarlas. **iToma nota!**



Créditos
Textos Rafael Ibarra
Coordinación editorial Fundación MAPFRE
Diseño gráfico CRAFT
Fotos iStock by Getty Images

© Fundación MAPFRE, 2019
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.org

Depósito Legal: M-37929-2019

SUMARIO

4

ENTREVISTA

Dr. Valentín Fuster

6

ACTUALIDAD

Tómale el pulso a la salud cardiovascular

Un repaso por el panorama actual de las enfermedades coronarias



El corazón, en femenino

Rompemos los estereotipos con una mala noticia para las mujeres españolas: sí, el infarto tiene sexo. Y es más femenino de lo que pensábamos

Cuidate, CORAZÓN

10

CURIOSIDADES

Conoce tu corazón

12

MUY INTERESANTE

Cardioproblemas

Descubrimos las claves para detectar un problema a tiempo y acudir al médico cuanto antes

14

EN CAMPAÑA

Latiendo por ti

La Campaña "Mujeres por el corazón" se pone en marcha para enseñarnos a prevenir y a actuar en caso de infarto



DESTACADOS

22

Síntomas de un infarto, más que una corazonada

24

¿Sabes reaccionar ante un infarto?

16

Enemigos del corazón

Nos enfrentamos cara a cara con ellos... ¡Aprende a combatirlos!



CONSEJOS

20 La enfermedad silenciosa

28 ¿Duermes mal? ¡Ni lo sueñes!

30 Menú cardiosaludable

Tres días que alimentan

32 Y después... ¿Qué?

Retoma tu vida tras un infarto

34 Cuida tu corazón con una sonrisa

36 Muévete por un corazón sano

18

TEST

Calcula tu riesgo

26

CONSULTA

No sé qué preguntar al médico

38

DECÁLOGO

Diez pequeños gestos para un gran corazón

Grábatelos en el móvil, en la mente, e incluso, en tu corazón: los 10 mandamientos para tener un corazón sano. VI-TA-LES.

Valentín Fuster

Director General del CNIC

“Aunque suene a tópico, la mujer es más estoica que el hombre. Debemos estar alerta



Es el actual Director General del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) en Madrid y Premio Príncipe de Asturias de Investigación. Además, de ejercer otros muchos cargos relevantes a lo largo de su carrera, hoy lidera la promoción de hábitos saludables y un año más ha colaborado en la campaña “Mujeres por el corazón”. Es el Doctor Valentín Fuster, toda una referencia a nivel internacional, que hoy nos aporta su visión sobre el panorama actual de la mujer y los problemas cardiovasculares.



Doctor, en términos generales, ¿podemos hablar de que hoy en día la mujer está concienciada de que debe cuidar su corazón?

La concienciación de la mujer sobre su ‘riesgo’ individual y de género ante las enfermedades cardiovasculares ha mejorado mucho a lo largo de los años. A pesar de ello, las ‘desigualdades’ en el acceso y tratamiento de esta enfermedad siguen siendo un hecho indiscutible. Más que hablar de una mayor susceptibilidad de la mujer frente a la patología cardíaca, hay que decir que la mujer es diferente. Es posible que algunas estadísticas cuestionen que se produzcan más infartos que el hombre, pero lo que no se puede discutir es que la mujer padece más enfermedad del corazón que el hombre, que no necesariamente se presenta como un infarto, sino más bien como enfermedad de las arterias del corazón y con síntomas atípicos.

Entonces, si consideramos diferente a la mujer en cuestión de enfermedades coronarias, ¿también lo son sus síntomas?

Los síntomas de la enfermedad coronaria en la mujer son diferentes. Y es importante que las protagonistas tomen conciencia de ellos. No todo es responsabilidad del profesional médico, que también, pero la salud empieza por uno mismo. Y no debemos olvidar que, aunque suene a tópico, la mujer es más estoica que el hombre. “Me encuentro perfectamente” dice. Pues no, debemos estar alerta. No podemos seguir ignorando estas diferencias, algo que se ha hecho durante años.

¿Se debe, por tanto, seguir trabajando en la concienciación de los riesgos femeninos?

Por supuesto. Parece que vivimos en un mundo en el que no hay tiempo para la educación. Nos subimos a un tren y no sabemos el destino. Educar necesita reflexión. Y eso es lo que debemos hacer. No solo hay que educar al sistema o a los médicos de que existen estas discrepancias en la enfermedad cardiovascular, sino que tenemos la responsabilidad de educar a las mujeres. En el CNIC lo hacemos con Mapfre a través de su campaña ‘Mujeres por el Corazón’. Estaba claro que había que hacer un esfuerzo educativo, pero queda mucho camino por recorrer. Las cifras siguen demostrando que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en mujeres en España, que distan mucho de estar protegidas, sobre todo a partir de la mediana edad.

¿Cuáles son los motivos por los que la enfermedad cardiovascular se ha convertido en la primera causa de muerte entre las mujeres españolas?

Una de las claves de estas altas cifras es la diferencia que seguimos observando entre ambos géneros en relación al tiempo que se tarda en llegar al hospital cuando, desgraciadamente, se sufre un evento cardiovascular. ¿Estamos ante el ‘estoicismo’ del que hablamos o más bien es desconocimiento?

Por todo ello, usted lidera la promoción de hábitos saludables y colabora cada año en la campaña “Mujeres por el Corazón”?

Es un placer para mí volver a colaborar en la campaña “Mujeres por el Corazón” de la Comunidad de Madrid, Fundación MAPFRE, la Fundación Española del Corazón y la Fundación Pro CNIC, que esperamos ayude a las mujeres a ser conscientes de que pueden mejorar esta situación conociendo y evitando los malos hábitos que llevan a estos accidentes cardiovasculares, y reconociendo los síntomas cuando se producen.

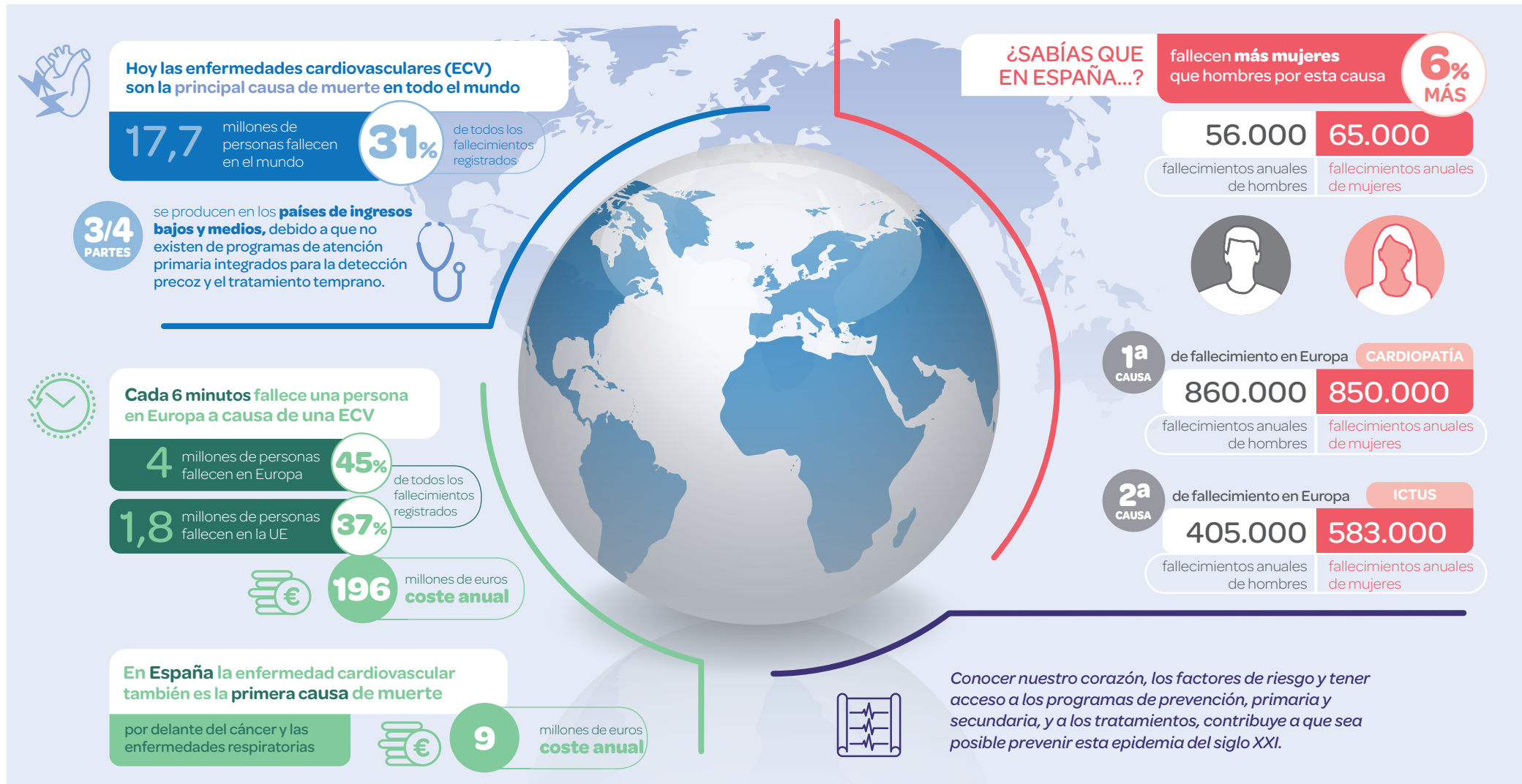
Y para terminar, además de acercarnos a pedir información de la campaña, ¿qué consejo nos daría?

Olvidarnos del corazón y pensar más en el cerebro. Tenemos que empezar a reflexionar que nuestra salud es importante. ¡Es algo que debemos hacer ya! Y es relevante a cualquier edad, no solo cuando envejecemos, también a los 20 años. La enfermedad es un problema, pero la calidad de vida es fundamental en nuestra vida. Y si se piensa en ello, nos cuidamos, pero si no, y se vive al día, el infarto puede aparecer en cualquier momento.

“La guía que tienen en sus manos es una herramienta que les ayudará en este camino. ¡Aprovéchela y empiecen a tomar conciencia de su salud, que es su responsabilidad!”

Tómale el pulso a la salud cardiovascular

¿Conoces todo sobre los problemas y enfermedades del corazón? Antes de empezar a descubrir todo sobre ellos, conviene asomarnos al panorama actual y hacer un repaso por las conclusiones que revelan las estadísticas. ¡Así late nuestro mundo!



Fuente: Informe "Defunciones según la causa de Muerte". Instituto Nacional de Estadística

Fuente: European Cardiovascular Disease Statistics

El corazón, en femenino

El infarto **no es solo cosa de hombres.**

De hecho, es mucho más frecuente entre mujeres de lo que creemos. Por eso, es hora de romper los estereotipos y aprender a prevenirlo o a saber cómo actuar en cada caso.

¡Toma medidas!



Adiós a los estereotipos

¿Sabías que el infarto es la principal causa de fallecimiento entre las mujeres españolas? Pues así es. Y no solo eso, gracias a los estudios del Instituto Nacional de Estadística (INE) hoy sabemos además que mueren más mujeres que hombres por enfermedades cardiovasculares.

Un dato que sorprende y mucho, ya que en la actualidad tendemos a asociar estas enfermedades al hombre, lo que hace más difícil la tomar medidas para evitarlas.

RECUERDA

Fallecen más mujeres que hombres antes de llegar al hospital y tras la hospitalización, su diagnóstico es peor.

El infarto en la mujer

La primera medida es tomar conciencia: si las mujeres saben que son más vulnerables, podrán prevenir las cardiopatías acudiendo a realizarse estudios diagnósticos que les aporten soluciones y no esperar a encontrarse en un estado avanzado.

La menopausia es clave

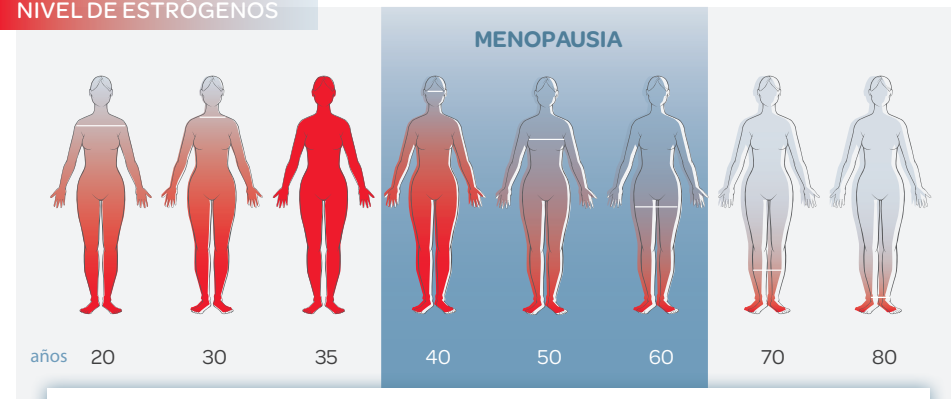
Hay muchos factores que influyen en un infarto: edad, hipertensión, obesidad... Y solo uno que hace que las mujeres sean más proclives a padecerlo: la menopausia.

Con la llegada de esta etapa de la vida de la mujer, los estrógenos que antes tenían una función protectora, disminuyen

provocando cambios en los niveles de colesterol y en la tensión arterial.

Esto no significa que antes de esa etapa no haya que cuidarse. Incluso, mucho más. Porque según las investigaciones, las mujeres premenopáusicas suelen presentar síntomas atípicos con mayor frecuencia que las postmenopáusicas.

NIVEL DE ESTRÓGENOS



La prevención a partir de los 50 años es importante. Y antes también: recuerda que las mujeres jóvenes presentan síntomas atípicos con más frecuencia.

Visitar al médico a tiempo, fundamental

Está demostrado. Las mujeres tienden a presentar enfermedad cardíaca aproximadamente 10 años más tarde que los hombres, por lo que puede complicarse en ocasiones con otras dolencias.

Además, suelen acudir más tarde al médico, consultan con más retraso, tardan

más en ser diagnosticadas y reciben tratamientos menos agresivos que los hombres.

ES MUY IMPORTANTE

SER CONSCIENTE DE CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL INFARTO Y, SI LOS DETECTAMOS, SOLICITAR CUANTO ANTES AYUDA MÉDICA.

Conoce tu corazón

— El corazón es un músculo que tiene la función de suministrar sangre a todo el cuerpo.

— El corazón y los vasos sanguíneos (arterias y venas) componen el aparato cardiovascular.

— Es aproximadamente del tamaño de un puño. Si realmente quieres hacerte una idea de su tamaño, basta con cerrar los dedos y observar tu mano: el corazón de cada persona equivale al tamaño de su puño.

— Cada día bombea una cantidad de sangre cercana a los 8.000 litros a los miles de millones de células que componen nuestro cuerpo.

— Pese a no ser particularmente grande, su actividad inalterable lo convierte en el órgano que más esfuerzo realiza diariamente.

— No descansa nunca. Puede llegar a latir más de 100.000 veces diarias, 35 millones cada año y más de 2.500 millones de veces a lo largo de una vida.

En contra de la creencia popular, el corazón no se encuentra a la izquierda, sino en el centro.

— La sangre se transporta a través de los vasos sanguíneos y venas, que forman una red de más de 100.000 km en nuestro organismo.

Cuidarlo es nuestra responsabilidad:

come y bebe de forma saludable, vigila tu nivel de glucosa, mantente físicamente activo, controla tu tensión arterial, mantén a raya tus niveles de colesterol y tu sobrepeso y/o obesidad y deja de fumar.

Reconozcámoslo Si hay una enfermedad del corazón que nos puede hacer tomar conciencia de que tenemos que cuidarnos, es, sin duda, el infarto. Pero ojo, hay muchos otros problemas que deberías conocer. **Te los presentamos.**

Cardioproblemas

Escucha a tu corazón

Hoy el infarto de miocardio es posiblemente la enfermedad coronaria más conocida y a la que más respeto tenemos. Pero existen otras dolencias o problemas relacionados con el corazón cuyos síntomas debemos aprender a identificar. Así podemos cuidarnos y acudir al médico para evitar cualquier complicación innecesaria.

Arritmias

Reconocer una arritmia es muy fácil, porque el corazón late muy rápido (taquicardia), lento (bradicardia) o de manera irregular. En estos casos, conviene cuidarse y realizarse chequeos porque, aunque pueden no causar ningún daño, también es cierto que pueden ser una señal de otros problemas cardíacos o un peligro inmediato para la salud.

Paro cardíaco

El corazón deja de latir a causa de una arritmia. Si no se trata en los primeros minutos con un desfibrilador y maniobras de reanimación cardio pulmonar (RCP), la probabilidad de fallecimiento es muy elevada.

El paro cardíaco se confunde a menudo con un infarto, pero no es lo mismo porque el infarto se produce por un bloqueo de las arterias del corazón, mientras este sigue latiendo.

Aterosclerosis

Esta cardiopatía se produce porque se acumulan placas de grasa y colesterol en las arterias, restringiendo el flujo de la sangre. Por este motivo, se puede producir una enfermedad coronaria o una enfermedad cerebrovascular. Cuida tu dieta y haz ejercicio, además de visitar al médico para revisarte.

Cardiopatía isquémica o enfermedad coronaria

Este problema se produce cuando existe un desequilibrio entre el flujo sanguíneo y la necesidad de oxígeno del músculo cardíaco.



Infarto cerebral o ictus

Esta enfermedad cerebrovascular hoy también muy conocida, se produce por la obstrucción del flujo sanguíneo de una arteria. Reaccionar a tiempo puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Endocarditis

Es una infección del endocardio, es decir, la parte interna de las válvulas y las cavidades cardíacas.

Fibrilación auricular

Esta es la arritmia cardíaca más frecuente en la práctica clínica. Se caracteriza por latidos descoordinados y desorganizados, produciendo un ritmo cardíaco rápido e irregular.

Insuficiencia cardíaca

Es un síndrome caracterizado por síntomas como falta de aire, cansancio, dificultad para respirar tumbado, entre otros. Y además, es la consecuencia de muchas otras enfermedades del corazón. Cuidalo.

APRENDE A DETECTAR LOS SÍNTOMAS DEL ICTUS Y ACUDE RÁPIDO AL MÉDICO

Pérdida de sensibilidad en uno de los dos lados de la cara:

¿no puedes sonreír?

Dificultad para expresarte:

¿no puedes repetir palabras?

Debilidad muscular:

¿puedes levantar los brazos?

Miocarditis

Es la inflamación del músculo cardíaco causado, generalmente, por una infección viral.

Valvulopatías

Son enfermedades de las válvulas del corazón, las encargadas de abrirse y cerrarse durante el ciclo cardíaco para que todo funcione correctamente.

RECUERDA

si tienes algún síntoma acude rápidamente al médico. Y si no, también es recomendable hacerte una revisión y saber cuidarlo.

Latiendo por ti



La Campaña “Mujeres por el corazón” se pone en marcha un año más para concienciar a miles de mujeres de la importancia de prevenir y saber actuar en caso de infarto, promoviendo los “Pequeños gestos para un gran corazón”.

Este año **Fundación MAPFRE, Fundación Española del Corazón y Fundación Pro CNIC** vuelven a unirse para impulsar una campaña de prevención con un importante objetivo: concienciar al público femenino del alto índice de mortalidad de este colectivo a causa de las enfermedades coronarias.



El autobús de la campaña abre sus puertas al público para acoger a todas las mujeres que deseen informarse.



Pequeños gestos para un gran corazón

Bajo este lema, un autobús itinerante viaja por toda España para realizar pruebas gratuitas a todas las mujeres que quieran acercarse a conocer su riesgo de infarto y cómo prevenirlo, gracias a los sencillos consejos que reciben allí.

En el interior del autobús se realizan pruebas y se entrega un tríptico informativo con consejos prácticos para cuidarse.



Los enemigos del corazón



Obesidad, presión arterial alta, estrés, tabaco, sedentarismo, problemas de sueño y nutrición inadecuada. Estos son los siete factores de riesgo que se suman al causante genético a la hora de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Hipertensión arterial, el "enemigo silencioso"

Afecta a muchas más personas de las que están diagnosticadas. Y si no se trata, va a poco a poco perjudicando al corazón, acelera el proceso de endurecimiento de las arterias (aterosclerosis) y aumenta el riesgo de sufrir un infarto o un ictus. Aunque no se cura, sí puede controlarse con dieta, ejercicio y medicamentos.

UN CONSEJO

Tómate la tensión periódicamente y, si lo necesitas, toma los medicamentos adecuados.

Obesidad, un "problema de peso"

Este factor también nos predispone para las enfermedades del corazón, especialmente en mujeres. Se considera que una persona es obesa si su índice de masa corporal es igual o superior a 30 (IMC = peso [kg]/ estatura² [m]). También influye la zona donde se acumula la grasa: si es en la cintura, existe mayor riesgo, no más de 88 cm en mujeres y 102 cm en hombres.

UN CONSEJO

Controla tu dieta y haz ejercicio.



Sedentarismo, el enemigo "que no para"

El sedentarismo es un pésimo compañero de viaje. Un estilo de vida activo reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o cerebral, aumenta los niveles de colesterol HDL, normaliza la glucosa, reduce la presión arterial y aumenta la flexibilidad de las arterias. Y además, reduce el estrés, que también afecta al corazón.

UN CONSEJO

Muévete al menos 30 minutos al día, tres veces por semana.



La dieta no saludable, poniendo la guinda

Una mala dieta se asocia con obesidad y diabetes, que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular.

UN CONSEJO

Consulta el sistema de etiquetado Nutri-Score.



Este sistema que el Gobierno ha puesto en marcha, clasifica a los alimentos con 5 colores (y letras, para personas daltónicas) según su contenido en azúcares, grasas saturadas, sal, calorías, fibra y proteínas. Los colores verdes identifican los alimentos saludables y los naranjas y rojos se reservan para alimentos de menos calidad nutricional.

Estrés, el enemigo "que nos pone de los nervios"

Además de contribuir al riesgo cardiovascular, influye en el hábito de fumar o una mala alimentación. De hecho, existe el "Síndrome del Corazón Roto", un fallo cardíaco que se desencadena tras un fuerte disgusto, con los mismos síntomas que el infarto de miocardio (dolor en el pecho, dificultad para respirar...) y que debilita el corazón de forma transitoria.

UN CONSEJO

Aprende a controlar el estrés con diferentes técnicas.



La depresión puede afectar la forma en que la mujer hace frente a sus problemas de salud y hoy debería formar parte de cada evaluación global del riesgo cardiovascular.

Tabaco, un enemigo "con muchos humos"

¿Fumas? ¡Mejor déjalo ya! El tabaquismo incrementa el riesgo de sufrir un infarto o un ictus. Afortunadamente, los fumadores pueden reducir inmediatamente su riesgo de sufrir un ataque cardíaco si dejan de fumar. ¿A qué esperas?

UN CONSEJO

Está claro, deja de fumar.



Dormir mal, el enemigo "que nunca descansa"

Si duermes menos de seis horas, puedes tener mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Además, el sueño de 'mala calidad' aumenta el riesgo de aterosclerosis.

UN CONSEJO

Descansa las horas que necesites.

Calcula tu riesgo

¿Quieres saber cómo está tu corazón de una forma rápida y sencilla? Es muy fácil; solo tienes que hacerte unas pocas preguntas y tendrás una idea de cómo está tu salud cardiovascular. Te ofrecemos un breve test para empezar, pero ya sabes que la mejor forma de conocer tu estado cardiovascular es acudir a un profesional de salud.

¡No dejes que la desgana te rompa el corazón!

- ¿Tienes más de 55 años?
- ¿Fumas o has fumado?
- ¿Sabes cómo es tu presión arterial?
- ¿Y el colesterol? ¿Qué te han dicho tus últimos análisis de sangre?
- ¿Tienes familiares cercanos, padre o hermanos que hayan sufrido un infarto antes de los 55 años o madre o hermanas antes de los 65?
- ¿Sabes cuál es tu índice de masa corporal (IMC)? ¿es de 25 o más?
- ¿Haces al menos de 30 minutos de actividad física casi todos los días?
- ¿Has tenido algún problema cardiaco?

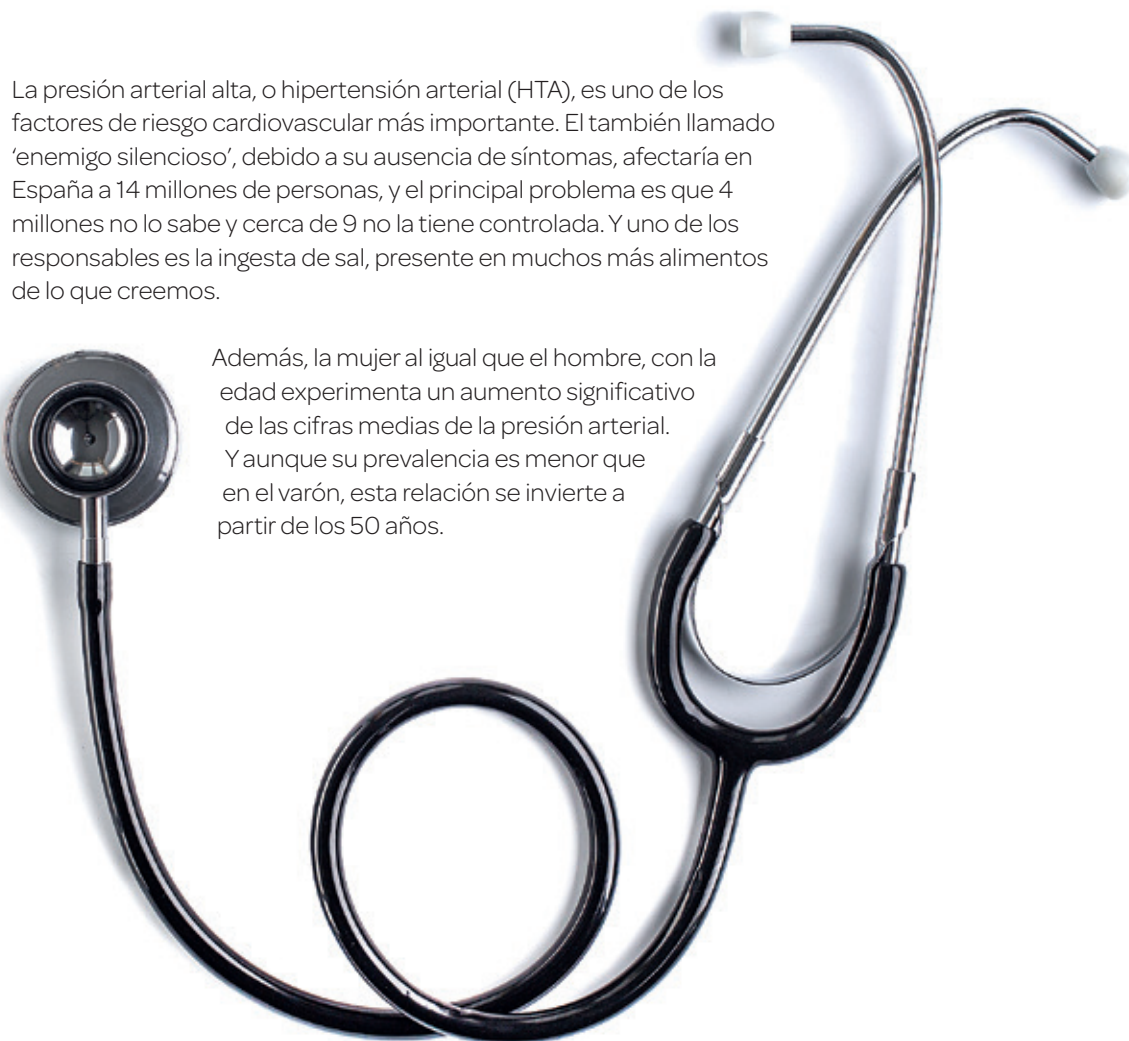


Si has respondido de forma afirmativa a alguna de estas preguntas o tienes dudas, ve a ver a tu médico y te dará las claves para vivir una vida más saludable según tus características. ¡Nunca es demasiado tarde para empezar a cuidarse!

La enfermedad silenciosa

La presión arterial alta, o hipertensión arterial (HTA), es uno de los factores de riesgo cardiovascular más importante. El también llamado 'enemigo silencioso', debido a su ausencia de síntomas, afectaría en España a 14 millones de personas, y el principal problema es que 4 millones no lo sabe y cerca de 9 no la tiene controlada. Y uno de los responsables es la ingesta de sal, presente en muchos más alimentos de lo que creemos.

Además, la mujer al igual que el hombre, con la edad experimenta un aumento significativo de las cifras medias de la presión arterial. Y aunque su prevalencia es menor que en el varón, esta relación se invierte a partir de los 50 años.



¿Por qué es importante tenerla controlada?

La HTA puede causar un endurecimiento de las arterias, un aumento de su grosor que las termina haciendo más estrechas. Además, obliga al corazón a trabajar con más intensidad, por lo que puede hacer que este músculo se agrande y funcione peor. Todo ello la convierte en un importante factor de riesgo cardiovascular.

¿Qué tengo que hacer?

Los cambios en el estilo de vida influyen en el riesgo de hipertensión. Te proponemos **tres claves para combatirla:**

- El principal enemigo de la hipertensión arterial es **la sal**. Evita o reduce al máximo su consumo.
- **El ejercicio físico** contribuye a la prevención de la hipertensión arterial.



- Y si sigue elevada, **consulta a tu médico** para que te ayude a reducirla.



¿Por qué 5 gramos?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras instituciones sanitarias internacionales, tras llevar a cabo estudios que prueban la relación entre las necesidades de sodio, el consumo de sal en exceso y las enfermedades cardiovasculares, recomiendan para la población en general con una vida sana y sin esfuerzos prolongados, el consumo medio de 5 g de sal al día, lo que equivale a una cucharadita de sal llena (tamaño de las de café) o a 2 g de sodio al día y que se garantice que sea sal yodada.

En España, los datos actuales publicados por AECOSAN (Agencia Española de Consumo Seguridad Alimentaria y Nutrición) sobre el consumo de sal en nuestro país, indican que se ingieren 9,8 g de sal al día, cifra muy superior a la recomendada.



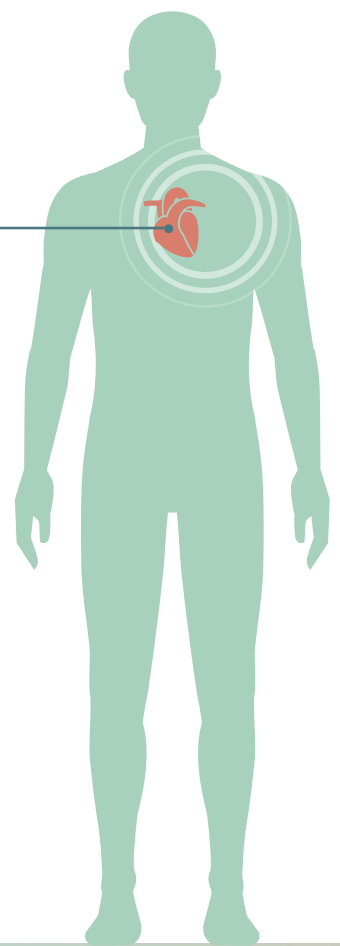
PARA LOGRAR ESTE OBJETIVO DE 5 g/DÍA,

ES NECESARIO REDUCIR CASI LA MITAD EL CONSUMO ACTUAL DE SAL.

¡ASÍ QUE NO TE OLVIDES!
LOS 5 g/DÍA DE SAL RECOMENDADOS DEBEN ESTAR PRESENTES EN TU DIETA.

SÍNTOMAS DEL INFARTO *Más que una corazonada*

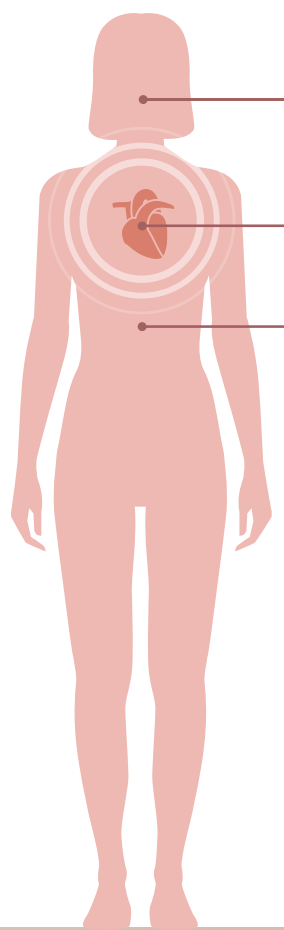
¿Sabías que los síntomas de un infarto son diferentes en los hombres que en las mujeres? ¡No te confíes! Más allá del dolor en el pecho y brazo izquierdo, típico del hombre, hay otros motivos por los que deberías ir al médico cuanto antes.






Sensación de **opresión/dolor en el pecho** que se irradia al cuello y brazo izquierdo.



- Menos frecuentes**
-  náuseas o vómitos, dolor abdominal, pérdida de conocimiento, mareo y/o fatiga inusual y sudoración y palpitaciones, dolor en la garganta, mandíbula, cuello y/o espalda y dificultad para respirar.
 - 
 - 
 - 
 - 



-  Dolor en la **garganta**, mandíbula, cuello y/o espalda.
-  Dificultad para **respirar**.
-  **Náuseas** o vómitos.
-  Sensación de **opresión/dolor en el pecho** que se irradia al cuello y brazo izquierdo.
-  Dolor **abdominal**.
-  Hormigueo y/o dolor en los **brazos**, no siempre en el izquierdo.
-  En ocasiones, **pérdida de conocimiento**, mareo y/o fatiga inusual, con sudoración y palpitaciones.

- En los días previos** insomnio, debilidad y **malestar general**, síntomas parecidos a una gripe.
- 
 - 
 - 

Síntomas en el hombre

Síntomas en la mujer

¿Sabes reaccionar ante un infarto?

Si te sucede a ti
y no hay nadie más



Túmbate **boca arriba** para facilitar la respiración.



Toma **una o dos aspirinas** (si tu médico te ha dado el visto bueno antes).



Date un **ligero masaje** en el centro del pecho.

112

Avisa a alguien cercano (vecino, familiar...) o **llama al 112** sin tardar.

Si tienes que
asistir a alguien



Estírale totalmente **en horizontal**.



Pide una **ambulancia** inmediatamente. Es mejor que trasladarle al hospital.



Mientras esperas asistencia médica, golpéale **rítmicamente** en el pecho.



Dale aspirina o, si dispones de ella, nitroglicerina sublingual.

¡No sé qué preguntar a mi médico!

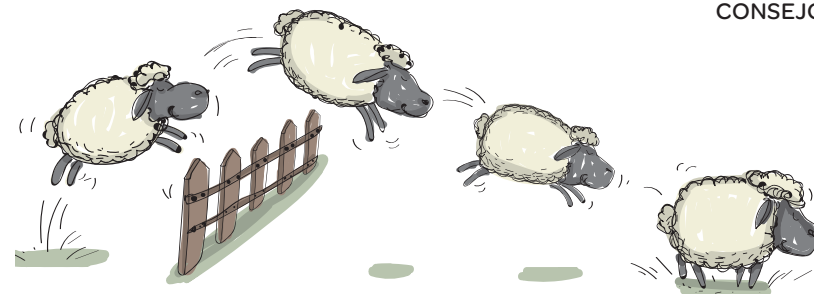
Hazte una lista de lo que quieres saber y, si no sabes qué preguntar, te proponemos algunas sugerencias.

- ✓ ¿Cuál es mi presión arterial y qué pasa si la tengo alta?
- ✓ ¿Y mi colesterol? ¿Qué es el colesterol 'bueno' y el 'malo' y cómo influye en mi salud?
- ✓ ¿Por qué es importante el volumen de mi cintura?
¿Necesito perder peso por razones de salud?
- ✓ ¿Y el azúcar en sangre? ¿Puedo tener diabetes?
- ✓ ¿Debo dejar de tomar sal? ¿Cuál es el consumo de sal recomendable?
- ✓ Ya sé que tengo que dejar de fumar ¿Cómo lo hago?
¿Puede usted ayudarme?
- ✓ ¿Cuánta actividad física necesito para proteger mi corazón?
¿Todos los días? ¿Y si no tengo tiempo?
- ✓ ¿Y la dieta? ¿Qué debería comer, en qué cantidades y qué no?

Se sabe, desde hace tiempo, que una de las mayores trabas a la hora de prevenir cualquier tipo de enfermedad del corazón en las mujeres es la idea equivocada de que "es cosa de hombres".

Por eso, conviene saber qué hay que preguntar a nuestro médico. ¡Es la mejor manera de salir de dudas! Y las respuestas nos servirán para mantener o mejorar la salud del corazón.

¿Dormir mal? ¡Ni lo sueñes!



Dormir bien es parte importante de un estilo de vida saludable y puede ser beneficioso para el corazón, la mente... ¡Incluso para la felicidad! De hecho, es tan necesario como hacer ejercicio y comer sano. El sueño es un indicador vital de la salud y el bienestar general. Pasamos hasta un tercio de nuestras vidas dormidos.



Pero no siempre es fácil.

Hay varios enemigos y problemas asociados que te impedirán descansar adecuadamente. Vigílalos o se convertirán en tu pesadilla.

permanecer dormido y/o dormir las horas que necesita para descansar adecuadamente.

Apnea

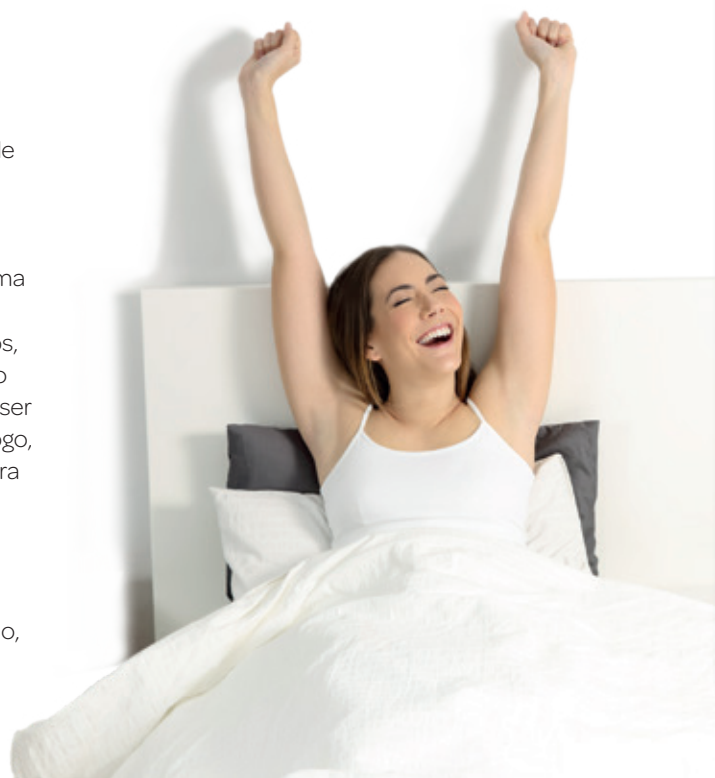
Si roncas y sientes cansancio incluso después de una noche de sueño, puede que tengas apnea del sueño.

¿Te rechinan los dientes?

El bruxismo consiste en apretar de forma inconsciente la mandíbula o incluso rechinar los dientes mientras dormimos, lo que provoca que la calidad del sueño no sea buena. La causa principal suele ser el estrés. Acude al especialista (psicólogo, odontólogo o médico de cabecera) para solucionarlo.

¿Te cuesta conciliar el sueño?

El insomnio, un trastorno muy común, es la incapacidad para conciliar el sueño,



Los expertos aconsejan tener una buena 'higiene del sueño' para facilitar el descanso

- ★ **Siempre a la misma hora.** Hay que acostumbrar al cuerpo a acostarse y levantarse a la misma hora. El cuerpo tiene memoria y repetir horarios irá educando a nuestro sueño.
- ★ **La cama, lugar de descanso.** No es recomendable acostumbrar a nuestro cuerpo a hacer otro tipo de actividades en la cama. Si no, conciliar el sueño nos costará más. Acondicionar nuestra habitación para crear un ambiente agradable para descansar es fundamental.
- ★ **Ejercicio físico en horarios adecuados.** Cuando el cuerpo ha consumido energía necesita dormir, por lo que el ejercicio es recomendable. Pero debe hacerse como máximo 3 horas antes de acostarse. De lo contrario, el cuerpo se mantendrá aun activo y le costará entrar en reposo para dormir.
- ★ **Vigila las cenas.** Evita alimentos pesados o bebidas estimulantes como té o café. Una digestión fácil nos ayudará a conciliar mejor el sueño.
- ★ **Siestas sí, pero cortas.** La siesta es muy sana, pero debe tener una duración adecuada, no más de 20-30 minutos. Si es más larga, alterará nuestros ciclos de sueño y no tendrá efecto reparador.
- ★ **¿Qué haces antes de acostarte?** Di adiós a tu móvil, iPad o a cualquier dispositivo electrónico. Evita también las actividades que requieran mucha atención. Una ducha con agua caliente 15 minutos antes de acostarse es una buena opción para relajarnos.
- ★ **Problemas y discusiones, mejor mañana.** Olvídate de tus problemas o, al menos, déjalos para al día siguiente. Irse a dormir con preocupaciones dificultará la conciliación del sueño.

NO DES MÁS VUELTAS

SI NO CONSEGUIMOS CONCILIAR EL SUEÑO, O NOS DESPERTAMOS EN MITAD DE LA NOCHE, LO MEJOR ES LEVANTARSE Y EVITAR DAR VUELTAS EN LA CAMA.

MENÚ CARDIOSALUABLE

3 días que alimentan

Demostrado. Los alimentos cardiosaludables, son los mejores aliados para un corazón sano y una salud de hierro. Combínelos elaborando un menú rico y sencillo cada día, como el que te sugerimos aquí. ¡Bon appétit!



DESAYUNO

Leche semidesnatada con copos de avena, avellanas y manzana



ALMUERZO

Pera

COMIDA

Menestra de verduras con patata y sofrito al pimentón
Muslo de pollo asado sin piel
Kiwi

MERIENDA

Yogur desnatado

CENA

Merluza a la plancha con ensalada de tomate y queso fresco sin sal con albahaca
Plátano



DESAYUNO

Café con leche semidesnatada
Fresas

Pan integral con tomate y aceite de oliva virgen extra

ALMUERZO

Yogur natural desnatado

COMIDA

Ensalada de hojas variadas
Lentejas estofadas con verdura
Naranja con canela



MERIENDA

Manzana

CENA

Crema de puerros
Pechuga de pollo salteada con arroz integral y verduras
Manzana al horno



DESAYUNO

Yogur natural desnatado con pasas y semillas de girasol
Plátano



ALMUERZO

Café con leche

COMIDA

Macarrones con pisto
Salmón al limón con espárragos parrilla
Melón

MERIENDA

Fruta de temporada

CENA

Ensalada de tomate con orégano y revuelto de huevos con champiñones y ajos tiernos
Pera

Pan integral o sin sal y agua en comida y cena

Y después... ¿Qué?

¿Sexo? Sí, por favor. La mayoría de los pacientes raramente reciben consejo sobre sexo tras el infarto, especialmente las mujeres. De hecho, suelen ser más bien restrictivos. Sin embargo, salvo en casos concretos, los especialistas recomiendan retomar la actividad sexual una semana después y realizar una vida normal.



Llevar una vida normal tras padecer un infarto y, por tanto, mantener una actividad sexual satisfactoria es un factor esencial en la recuperación del cardiópata. Por el contrario, la limitación injustificada de la vida sexual del paciente puede derivar en insatisfacción, depresión y peor adherencia al tratamiento.

es la dieta mediterránea, rica en verdura, fruta, cereales integrales y pescado y con algunas porciones de carne magra a la plancha, preparado todo ello con aceite de oliva virgen y poca sal.

Alcohol

Los expertos desaconsejan tomar alcohol.

¿Y si llevo un marcapasos?

Tener implantado este dispositivo no te convierte en una persona con una discapacidad, pero procura llevar siempre la tarjeta europea de portador de marcapasos y seguir algunas precauciones, como proteger la zona de posibles golpes, no colocar cerca el teléfono móvil y evitar levantar mucho peso.

¿Qué puedo hacer y qué no después del infarto?

¿Deporte?

Los cardiólogos no solo no contraindican el ejercicio físico, sino que lo aconsejan. Eso sí, todo depende de lo grave que haya sido el infarto. Lo ideal es empezar con media hora diaria de ejercicio físico moderado, como caminar, y evitar las actividades competitivas. Y siempre, consultando al médico antes de lanzarse.

Dieta

Más vale controlar los niveles de colesterol, tensión arterial y glucosa, además del peso corporal. La alimentación más saludable

¿Cómo evitar el miedo a sufrir un nuevo infarto?

Es normal que las personas que han sufrido un infarto tengan miedo a padecer otro. Y lo peor es que ese miedo, si no se controla, puede llevar a padecer estrés y ansiedad, dos patologías muy perjudiciales para el corazón. Si el miedo o la ansiedad de la persona empeoran, quizá es recomendable buscar ayuda psicológica por parte de un especialista.

Cuida tu corazón con una sonrisa

¿Sabías que la salud bucodental tiene una estrecha relación con la salud cardiovascular? Pues así es. Así que ya lo sabes: cuida tus encías y estarás cuidando tu corazón.

La salud de las encías influye en la salud de la boca, pero también tiene un carácter sistémico y puede, por diferentes mecanismos, influir en la salud general de nuestro organismo.

Es tan importante controlar la presión arterial o el colesterol, como cuidar las encías

Algunas enfermedades como la periodontitis, aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Y también hay que tener en cuenta el proceso contrario: que algunos problemas del corazón pueden influir en la visita al dentista, como el uso de anticoagulantes y medicaciones, de lo que debes informar siempre.

Por ello, es recomendable cuidar de ellas y controlar factores de riesgo que influyen en su salud (y también en la del corazón, por cierto), como el tabaco o la diabetes.

DOS CONSEJOS

Mantén tus hábitos de higiene bucodental adecuados y no te los saltes nunca.

Visita al dentista una vez al año para mantener dientes y encías saludables.



Pequeños gestos para un gran Corazón



Prevenir un infarto está en tus manos. Solo tienes que cumplir pequeños hábitos saludables y saber actuar en caso necesario. Para ayudarte, la campaña "Mujeres por el corazón" se pone en marcha un año más con un gran objetivo: concienciar al público femenino de la importancia de la prevención.

Descubre más en MUJERESPORELCORAZON.ORG



Muévete por un corazón más saludable

Camina, corre, nada, baila, juega al fútbol, baloncesto... lo que sea, pero muévete por tu corazón. El ejercicio físico es un hábito que debe formar parte de nuestra vida porque es beneficioso siempre, no solo para el corazón.

Tan importante es que instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan una actividad física aeróbica continua (correr, nadar o montar en bici) mezclada con actividad física intermitente (deportes de equipo), al menos 5 días a la semana, entre 30-90 minutos de duración.

Siempre es mejor hacer algo que nada

Cualquier tipo de actividad física en general produce beneficios para la salud y puede prevenir enfermedades cardíacas.

Antes de comenzar, consulta a tu médico

- ¿Cuánto ejercicio puedo hacer cada día?
- ¿Con qué frecuencia?
- ¿Qué tipo de ejercicio?
- ¿Debo parar si siento dolor?

¡Empezamos!

Despacio. La American Heart Association recomienda hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana. Cuanto más ejercicio, mejor para tu corazón.

Poco a poco. Hay que ir incrementando la actividad, pero hazlo despacio para evitar lesiones.

Sé constante. Cualquier hábito nuevo necesita su tiempo y el ejercicio no es diferente. Hazte un calendario y busca 'tu momento' para cuidarte. Y mejor si encuentras un compañero para tu entrenamiento.

Cuando te aburras, cambia tu rutina. No hagas lo mismo una y otra vez. Usa la música que te gusta para mantenerte entretenida.

Y, ¡no seas perezosa! No siempre tendrás ganas y encontrarás todo tipo de excusas para no hacerlo.

Pero ¿cuál es el ejercicio idóneo para el corazón?

Aunque cualquier actividad física es positiva, varios estudios han confirmado que, para prevenir problemas cardíacos, lo más útil es el ejercicio intenso y vigoroso, no solo por sus efectos hormonales, sino porque ayuda a perder grasa corporal y, en consecuencia, mejora la salud cardiovascular. Para fortalecer y proteger corazón es mejor media hora de ejercicio intenso que hora y media de caminar de manera pausada.

¿Sabes que el ejercicio...?

- Fortalece tu corazón.
- Baja la presión arterial.
- Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Quema el estrés.
- Mejora tu estado de ánimo y autoestima por generación de endorfinas.
- Ayuda a dormir mejor.



¡ATENCIÓN! PRESTA ATENCIÓN A TU CUERPO

Al empezar a hacer te dolerá todo el cuerpo. Eso es normal. El dolor desaparecerá a medida que tu cuerpo se acostumbre. Pero si surge algún dolor repentino o intenso como dolor en el pecho, debilidad o mareos, para. Si los síntomas continúan, ve a ver a tu médico.

10 pequeños gestos para un gran corazón

La buena noticia del mundo de las enfermedades cardiovasculares es que evitarlas o prevenirlas está, en gran medida, en nuestras manos. Solo hay que cumplir los diez mandamientos de un estilo de vida saludable. **Así de fácil.**

- 1  **RESETEA TU DIETA**
 Revisa lo que comes habitualmente, introduciendo cambios poco a poco y cocinando de forma saludable. Las frutas, hortalizas, pescados, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y cereales integrales no deben faltar en tu cocina. La sal, alimentos ultraprocesados, azúcares y alcohol, cuanto menos mejor.
- 2  **MUÉVETE POR TU SALUD**
 Dedica **30 minutos al día** a hacer ejercicio. Solo tienes que encontrar tu momento y elegir el que más te guste según tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre... ¡No pongas excusas!
- 3  **ADIÓS AL TABACO**
 Sí, no le des más vueltas. ¡Ha llegado la hora de dejarlo! Después de un año, **reducirás tu riesgo de enfermedad cardiaca en un 80%**. Y tu corazón (además de tus seres queridos) te lo agradecerá. Busca ayuda si no lo consigues, tu médico te aconsejará. Querer es poder.
- 4  **CONTROLA TU PESO**
 Si tu Índice de Masa Corporal es mayor de 25 kg/m², se considera sobrepeso. Y por encima de 30 kg/m², obesidad. Vigila la grasa acumulada en el abdomen, es peligrosa para el corazón. Recuerda que el perímetro de cintura en la mujer debe ser inferior a 88 cm y en los hombres, menor de 102 cm.
- 5  **DUERME BIEN**
 Vigila tu sueño y descansa las horas que te pida el cuerpo. Si duermes menos de seis horas, tu riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta. Procura seguir una rutina, acuéstate siempre a la misma hora. Y si tienes insomnio, busca ayuda profesional. ¡Dulces sueños!

- 6  **REVISAR TU TENSIÓN**
 Verifica regularmente tu tensión arterial y consulta con tu médico si se encuentra en los rangos adecuados para tu estado de salud.
- 7  **EL COLESTEROL Y LA GLUCOSA, A RAYA.**
 Controla tu colesterol y glucosa, siguiendo una dieta sana y haciendo ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.
- 8  **FUERA ESTRÉS**
 Aprende a controlar tu estrés y ansiedad. El aumento de la tensión emocional es peligroso para el corazón y además, hace más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable. Apúntate a yoga, meditación, mindfulness... ¡Y relájate!
- 9  **COMPARTIR ES AMAR**
 Intercambiar experiencias permite aprender y dar ejemplo a otras personas para que empiecen a cuidar su corazón. Recuerda que tu familia puede ser un gran apoyo para superar cualquier obstáculo. ¡Cuenta con ellos!
- 10  **Y LO MÁS IMPORTANTE... TOMA CONCIENCIA**
 Conciénciate de la importancia de cuidar tu corazón, especialmente si eres mujer. Conoce tu riesgo cardiovascular y consulta con tu médico cuál debe ser tu estilo de vida. Actuar a tiempo es la clave para reducir los riesgos.



www.mujiresporelcorazon.org