

Corazón de mujer

POR YOLANDA VÁZQUEZ Y SARA ÁLVAREZ

El corazón de las mujeres es diferente al de los hombres, no sólo en cuestión de amor, también de enfermedad. Durante nuestra etapa fértil, se encuentra protegido en cierta medida por los estrógenos, pero nuestra esperanza de vida se ha alargado y ahora vivimos muchos más años de etapa no fértil. **Cada vez es mayor el número de mujeres que sufren un infarto**, con el agravante de que las mujeres tenemos un 50% menos de probabilidades que los varones de sobrevivir.

Síntomas de infarto en el corazón femenino

El corazón de una mujer 'sufre' de forma diferente, y los síntomas son atípicos y de difícil diagnóstico, como náuseas, dolor abdominal, ardor en la zona del estómago o en el pecho, dolor de espalda, sudoración excesiva, insomnio y ansiedad, o cansancio acusado. Un 43% de las mujeres que sufren un infarto de miocardio no han notado el "clásico" dolor en el pecho que se extiende hacia el brazo izquierdo, típico del infarto en hombres.

El problema es que resulta complicado ir a urgencias cuando notas síntomas que pueden ser consecuencia de una gripe o de que estás muy cansada. Pues más vale pasarse de prudente. Si notas uno o varios de estos síntomas y no mejoran, has de acudir al médico. Las probabilidades de supervivencia de un ataque cardíaco aumentan al 23% si se trata adecuadamente en las 3 horas posteriores y al 50% si se trata antes de que transcurra una hora desde que se ha producido. Hasta ahora, las mujeres con problemas cardíacos recibían el mismo tratamiento que los hombres y se pensaba que los síntomas de infarto eran los mismos; pero en lo que a nuestro corazón respecta, estas son las principales diferencias:

- **1. No vamos al médico.** Los hombres acuden a urgencias al primer pinchazo o dolor torácico o del brazo izquierdo. Las mujeres ignoramos los síntomas, pensamos que tenemos gases o gripe, y frecuentemente llegamos al médico demasiado tarde.
- **2. No conocemos nuestra herencia.** Las mujeres no suelen estar preocupadas porque sus padres hayan padecido o muerto por alguna

enfermedad cardíaca, porque no se nos advertía de que nuestro corazón también puede enfermar.

→ **3. Echamos la culpa a las emociones.** La mayoría de las mujeres con enfermedad cardíaca ignora los avisos del corazón, pensando que el problema es que estaban estresadas o en una mala etapa.

→ **4. Si no estoy gorda, no hay problema.** Los problemas cardíacos pueden aparecer en personas con peso normal, activos y jóvenes, cuando puede ocurrir a cualquier edad. Revisa tu presión sanguínea, un 28% de las mujeres tiene hipertensión y no lo sabe. Si tu presión arterial está alta, sigue un tratamiento, haz deporte, apúntate a yoga y deja el té y el café.

→ **5. Hemos sido ignoradas por la ciencia.** Hasta hace poco los estudios con medicamentos para el corazón se han hecho exclusivamente con hombres, por lo que se han utilizado los mismo medicamentos para tratar a las mujeres con enfermedades cardiovasculares. Un error que puede ser el responsable de que la mortalidad femenina sea mayor (las mujeres tenemos un 50% más de probabilidades de morir durante el año siguiente a un ataque cardíaco que los hombres).

→ **6. Cuidado con la píldora.** Los anticonceptivos orales pueden provocar hipertensión, aumento de los niveles de glucosa y mayor riesgo de coágulos, y representan un mayor riesgo cardíaco para las mujeres, en especial, para las mujeres fumadoras.

→ **7. Somos complicadas de diagnosticar.** Las mujeres tienen más riesgo de desarrollar enfermedad coronaria microvascular, que afecta a las paredes de las arterias más pequeñas. Hasta hace poco no se 'miraban' estas zonas en las revisiones en mujeres y no hay muchas pruebas de detección eficaces.



Women in Motion

DEPORTE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

¿Sabías que hacer ejercicio aumenta entre un 30 y un 80 % las posibilidades de supervivencia en las pacientes de cáncer de mama? Women in Motion es un proyecto de la Universidad Politécnica de Madrid en colaboración con algunos hospitales para conocer el efecto concreto del ejercicio físico en las pacientes de esta enfermedad. Las mujeres participantes en el proyecto realizan una hora de ejercicio físico guiado por un especialista dos veces a la semana durante 12 semanas. Además el proyecto se completa con charlas sobre ejercicio físico, nutrición y cáncer. Si has sido diagnosticada de cáncer de mama y has terminado tu tratamiento de quimioterapia o radioterapia en los dos últimos años, puedes apuntarte como voluntaria este mismo trimestre. La convocatoria empieza en mayo y finaliza en julio. Y si te gustaría ayudar de cualquier otra manera, no dudes en ponerte en contacto con ellos.

womeninmotion.upm@gmail.com y 91 563 18 01.



Las braguitas que te protegen

HYG ÍNTIMO

Las infecciones íntimas son difíciles de prevenir cuando haces entrenamientos largos (por la humedad prolongada) o en determinados momentos hormonales como la menstruación, el embarazo, post-parto, menopausia, etc. HYG íntimo es una braguita-tanga que incorpora una capa de tejido activo, tratado con iones de plata, con acción preventiva de las micosis y las infecciones. Las cargas positivas de la plata atraen e inmovilizan los microorganismos patógenos, evitando que colonicen la prenda o la zona íntima. La acción se prolonga durante toda la vida de la prenda y se recomienda su uso especialmente durante el tratamiento contra las infecciones, para evitar las recaídas, y en los momentos de cambios hormonales que mencionábamos antes, durante los que el riesgo de infección es mayor.

Cuestan 25 €.

91 556 8079 y www.doctorabarba.com



Geles con algo más

¿DOBLE O NADA?

Parecen creados especialmente para estos tiempos en que todas llevamos prisa y tenemos que ahorrar costes. Son los nuevos geles de ducha "dos en uno" de Natural Honey, que además de higiene para todo el cuerpo, proporcionan una función adicional al mismo precio que un gel normal.

"Cuerpo & depilación" adquiere al contacto con el agua una textura cremosa que facilita el deslizamiento de la cuchilla cuando te depilas en la ducha y su contenido en aloe vera calma tu piel. "Cuerpo & higiene íntima" contiene extracto de flor de loto, con propiedades suavizantes y calmantes. Su pH equilibrado lo hace perfecto para el cuidado diario del cuerpo y la zona íntima.

2,39 € / 600 ml

www.naturalhoney.es



Salud, mujer y deporte

LAS PRIMERAS CONFERENCIAS DE RUNNING COMPANY

Las mujeres tenemos la menstruación, somos madres, cambiamos en la menopausia, experimentamos continuos cambios hormonales y tenemos importantes diferencias biomecánicas respecto a los hombres. Comprender y respetar estas grandes diferencias es fundamental para disfrutar del deporte y no lesionarnos. En Running Company, que llevan 8 años trabajando con grupos de mujeres, han organizado el sábado 15 de junio una jornada completa de conferencias durante la que aprenderás de la mano de los mejores expertos y podrás intercambiar impresiones, conocimientos y experiencias con otras mujeres deportistas como tú. Tendrán lugar en la sede de Running Company, muy cerca del madrileño parque de El Retiro. Inscripción: 59 €. 914335565 y www.facebook.com/runningcompanymadrid

