



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Riesgo cardiovascular en mujeres

La enfermedad cardiovascular (hipertensión arterial, infarto cardíaco y falla cardíaca, entre otras) es la primera causa de mortalidad en mujeres por encima del cáncer de mama o la osteoporosis. **Esta puede no mostrar manifestaciones o síntomas de alarma hasta encontrarse en un estado avanzado, lo que implica menores opciones de tratamiento.**

El riesgo cardiovascular aumenta con la edad y los hábitos no saludables como: alto consumo de sal, azúcar, grasa, fumar, mala calidad del sueño, falta de ejercicio, etc.

También, es importante tener en cuenta su asociación con otras situaciones o diagnósticos:

Preclampsia:

Ocurre cuando la presión arterial se eleva y hay aumento de proteínas en la orina durante el embarazo o después del parto, la preclampsia puede causar hipertensión arterial crónica.



Recomendaciones:

- Seguimiento de la presión arterial durante 6 semanas después del parto y extender la vigilancia a una toma de presión arterial de forma mensual el primer año y luego cada año hasta por 10 años.



Miocardiopatía periparto:

Puede ocasionar falla cardíaca crónica si no hay una recuperación de la función del corazón al quinto mes después del parto.



Recomendaciones:

- Toma de medicamentos ordenados.
- Control de líquidos.
- Consultar de forma prioritaria si presenta signos de alarma como: **Ahogo, cansancio, fatiga o hinchazón en las piernas o el abdomen.**

Diabetes gestacional:

Durante el embarazo, los valores de azúcar en la sangre pueden elevarse considerablemente. Si esto no mejora después del parto, es posible requerir tratamiento de por vida para la Diabetes, la cual es una de las enfermedades que causa daño de las arterias.

Recomendaciones:

- Realizar examen de Glicemia (Azúcar en sangre por laboratorio), de 4 a 12 semanas después del parto.

Menopausia y otras condiciones hormonales:

Las hormonas femeninas como los estrógenos protegen contra las enfermedades cardiovasculares. Al llegar la menopausa o alguna enfermedad que afecte su producción (endometriosis o el síndrome de ovario poliquístico), el riesgo de contraer enfermedades del corazón puede aumentar.

Recomendaciones:

- Valoración de la glicemia y perfil lipídico.
- Terapia de reemplazo hormonal según recomendación médica.

Los hábitos de vida saludable y la asesoría nutricional, hacen parte de las recomendaciones para la prevención cardiovascular, especialmente con la presencia de factores de riesgo.

Ante cualquier duda o inquietud, consulte:

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: 331 9090 ext. 7445 Cel: 312 769 2310

Ginecología y Obstetricia ext. 7323



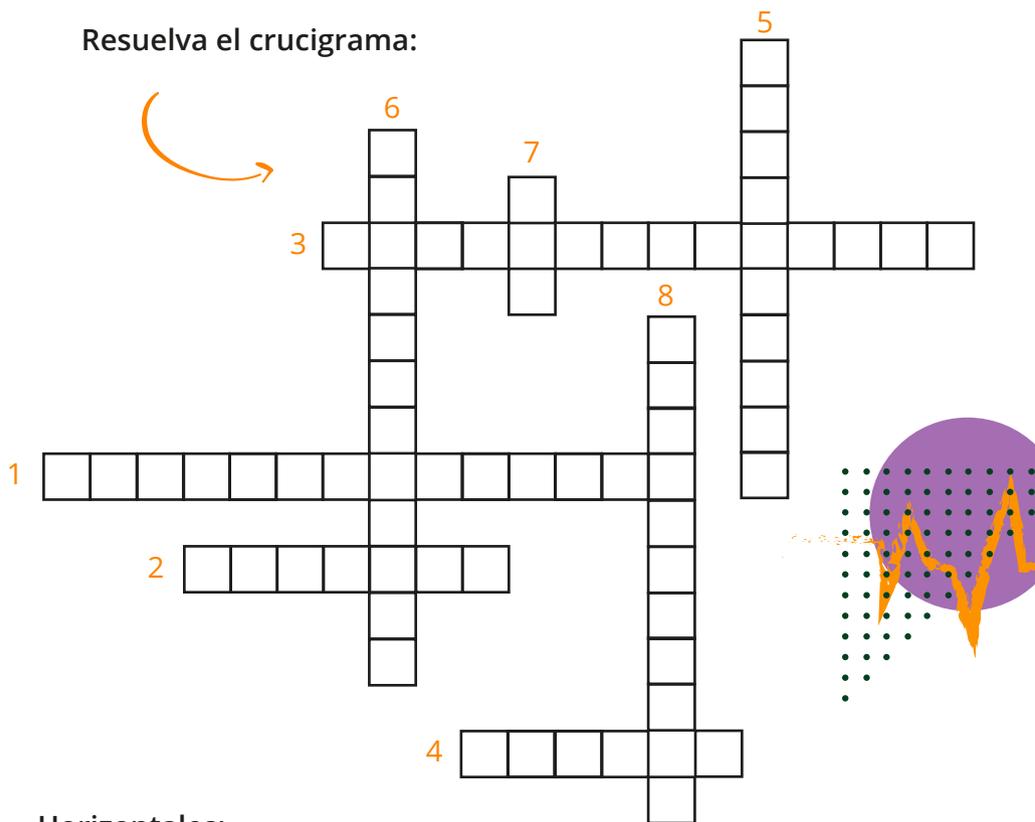
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Cardiovascular
- Menopausia
- Perfil
- Preeclampsia
- Hormonas
- Lipídico
- Diabetes
- Hábitos
- Alarma
- Gestacional
- Glicemia
- Prevención
- Miocardiopatía
- Hipertensión
- Tratamientos

P	R	E	C	L	A	M	P	S	I	A	I	S	L	U	C	U	J	C
U	X	N	F	H	O	R	M	O	N	A	S	C	J	F	Z	K	D	A
V	I	Y	C	Z	S	B	D	P	R	E	V	E	N	C	I	O	N	K
N	B	V	A	Q	N	K	V	R	J	S	Z	D	C	G	D	K	B	S
U	H	K	R	L	R	N	K	Ñ	G	Z	Q	S	R	L	A	Y	J	U
L	S	Y	D	I	A	B	E	T	E	S	B	G	X	I	C	S	W	F
I	O	Q	I	J	F	R	U	K	S	X	L	D	T	C	E	H	X	C
P	T	J	O	N	V	T	M	I	T	U	H	A	S	E	V	S	V	A
I	N	Y	V	N	X	F	U	A	A	Q	P	Z	W	M	X	R	G	H
D	E	H	A	B	I	T	O	S	C	O	L	E	H	I	C	Q	S	O
I	I	B	S	J	L	V	Z	G	I	L	Z	I	A	A	Y	G	B	G
C	M	R	C	P	R	Y	N	D	O	E	S	Y	X	Q	D	N	E	O
O	A	L	U	W	C	F	R	B	N	D	W	F	C	T	O	S	A	K
Z	T	C	L	D	I	A	M	I	A	W	A	O	I	Z	D	W	I	E
W	A	K	A	Z	C	E	N	Y	L	R	U	G	A	N	B	E	D	S
G	R	M	R	O	D	R	L	S	J	K	A	H	W	R	K	U	A	G
Q	T	D	I	N	X	I	A	T	A	Y	C	K	X	A	U	J	D	N
R	D	M	U	S	F	Q	D	M	E	N	O	P	A	U	S	I	A	Y
C	V	P	Y	R	W	S	Q	F	I	A	C	U	W	V	P	V	K	I
G	B	M	E	L	O	S	J	H	R	C	Q	I	Y	G	E	H	Q	M
H	I	P	E	R	T	E	N	S	I	O	N	A	O	N	G	Q	X	A

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Enfermedad que corresponde a la primera causa de mortalidad en las mujeres.
- 2 Signo vital que se debe vigilar para prevenir complicaciones asociadas al embarazo y el riesgo cardiovascular.
- 3 Condición médica que puede ocasionar falla cardíaca crónica si al 5to mes tras el parto no se ha recuperado la función del corazón.
- 4 El control de sus niveles en la sangre es una de las estrategias para abordar el riesgo cardiovascular.

Verticales:

- 5 Etapa de la vida de la mujer en la que se altera la producción de hormonas que la protegen contra las enfermedades cardiovasculares.
- 6 Componente del estilo de vida saludable.
- 7 Componente de la dieta que se debe evitar durante el embarazo para prevenir enfermedades del corazón.
- 8 Todas las mujeres con factores de riesgo deberían recibir este tipo de asesoría.