

CAMPAÑA PREVENTIVA

# Un 41,7% de mujeres frente al 30% de hombres mueren por patologías del corazón

**NATALIA SARA** Pamplona

Las enfermedades cardiovasculares no son "cosa de hombres". Un 30,08% de los varones navarros mueren por estas patologías, sin embargo esa cifra asciende hasta el 41,7% en el caso de las mujeres siendo la primera causa de muerte entre el colectivo femenino. En España los datos de afección cardiovascular son un de un 32% para los hombres y de un 43% para las mujeres.

La cardióloga del Hospital de Navarra M<sup>a</sup> Soledad Alcasena Juango, presidenta de la Sociedad Vasco Navarra de Cardiología, participa en la campaña que la Fundación Española del Corazón bajo el lema *Directa al corazón* está llevando a cabo desde el año pasado para la prevención de enfermedades cardiovasculares entre las mujeres. "Se persigue a través de conferencias informativas educar en conceptos preventivos y en que la mujer sea consciente de que la enfermedad cardiovascular también le afecta y que tienen por esta causa tanta mortalidad como en el caso de los hombres", indica esta cardióloga, quien reconoce que la mujer no está concienciada sobre los riesgos de esta enfermedad y en cómo le repercute.

## Menopausia e hipertensión

Mientras frente al cáncer de mama, por ejemplo, existe una concienciación y programas de prevención, no se valora el cuidar el corazón. Este campaña quiere paliar esa falta de información y formación en ese campo. "Ha habido un descuido tanto en el plano sanitario como en la población a la hora de abordar y considerar las enfermedades cardiovasculares como más vinculado a los hombres, algo totalmente falso: no solo se sufren en igual o mayor medida sino que tienen graves consecuencias", indica Alcasena.

Con respecto al hombre en las enfermedades cardiovasculares existen ciertas diferencias: se presentan en una edad más tardía ya que durante el periodo fértil está protegida por las hormonas femeninas. "No es una garantía 100%, pero si retrasa la aparición de la enfermedad entre 10 y 15 años. A partir de los 60-65 años la frecuencia de la enfermedad en hombres y mujeres se iguala, pero la mortalidad es mayor entre las mujeres", aclara esta cardióloga, quien recuerda que hasta ahora ha influido en que la frecuencia de estas dolencias fuera mayor entre los hombres al tener más factores de riesgo, entre ellos el ser el mayor grupo de fumadores. Esa diferencia no sólo ha desaparecido, sino que entre los jóvenes ahora fuman más las mujeres. Además, las españolas y las griegas son las mujeres de la Unión Europea que más fuman.

A parte de la importancia de entrar en la menopausia como riesgo que no es modificable, esta cardióloga indica que en las mujeres con la edad va aumentando la

*Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de fallecimiento entre el colectivo femenino y no hay una conciencia de control de sus factores de riesgo*



HOSPITAL DE NAVARRA M<sup>a</sup> Soledad Alcasena, presidenta de la Sociedad Vasco Navarra de Cardiología.

CHEMA PÉREZ

hipertensión arterial. "Hay que tener en cuenta que la mujer es mucho más vulnerable a partir de los 60 años a sufrir enfermedades y la edad cronológica juega un importante papel en las cardiovasculares. La mayor mortalidad por esta causa en las mujeres se debe a que cuando se manifiesta en ellas es en edades más avanzadas".

## Factores de riesgos

M<sup>a</sup> Soledad Alcasena alerta de los importantes cambios que se están produciendo en los factores de riesgo, es decir, en los hábitos o circunstancias de salud que colaboran en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Tabaquismo, hipertensión arterial, colesterol, diabetes, obesidad, sedentarismo y estrés son los que más afectan a la mujer.

El ritmo de vida ahora es mucho más sedentario y se ha producido un importante cambio en la alimentación: de una dieta mediterránea espontánea se ha pasado a comer menos sano, con productos precocinados, comida rápida, etc. con más grasas y menos nutrientes y se come más fuera de casa. Además, M<sup>a</sup> Soledad Alcasena indica que el papel de la mujer es clave en el entorno familiar a la hora de transmitir los hábitos dietéticos y costumbres saludables. "Se trata de un reto tanto para sí misma, para prevenir su salud, como para favorecer su entorno. De ahí la importancia de que las mujeres sepan cómo prevenir la enfermedad car-

## BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA

### UNA ASPIRINA AL DÍA

La Asociación Americana del Corazón (AHA) considera la aspirina como un fármaco clave en la asistencia urgente de los pacientes que han sufrido un infarto e incluye su administración diaria junto con otras indicaciones básicas entre las directrices de actuación que deben seguirse si se presenta en el servicio de urgencias de un hospital un paciente con esta problemática. Estudios han comprobado, sin embargo, que el tratamiento farmacológico preventivo en estos casos no se lleva a cabo debidamente. Algo que corrobora la cardióloga M<sup>a</sup> Soledad Alcasena, quien indica que deben tomarse los medicamentos que son antiagregantes pla-

quetarios. "Es muy importante el seguir la pauta que marque el médico y siempre tomar la aspirina cuando ha sido prescrita por el porque su administración debe indicarse tras analizar de forma individualizada el caso, sus posibles efectos secundarios, etc. no se puede generalizar", indica esta cardióloga. Así, Alcasena resalta que si no se ha producido un episodio cardiovascular no se debe tomar por que sí, como medida preventiva, una aspirina al día. "Se trata de un medicamento, debe indicarlo el médico y si se ha visto su utilidad en la prevención secundaria: cuando ya se han producido problemas cardíacos", explica.

diovascular e identificar los síntomas del infarto o de la angina de pecho", expone esta cardióloga, quien resalta que "los hábitos, tanto de alimentación como saludables, se cogen en la infancia". Asimismo, indica que el único factor de riesgo que se puede evitar es el tabaco aunque el llevar un estilo de vida cardiosaludable (hacer ejercicio, controlar la tensión arterial, glucosa y colesterol, sobre todo a partir de los 40 años, una dieta mediterránea y un moderado consumo de alcohol) es capaz de ayudar a prevenir las enfermedades de corazón, en las cuales existe también un componente genético.

*El papel de la mujer es clave para transmitir hábitos de vida saludables en el núcleo familiar. De ahí la importancia de que sepa cómo prevenir e identificar la patología cardiovascular*

## CONTROLAR

### Hipertensión

El riesgo de cardiopatía coronaria y de accidente vascular cerebral en las mujeres hipertensas es entre 2 y 4 veces mayor que en las que poseen una tensión normal. En la tercera edad las mujeres son más propensas a ser hipertensas que los varones. La tensión arterial debe ser inferior a 140-90 mm Hg.

### Tabaquismo y alcohol

El consumo de tabaco aumenta tanto la incidencia como la mortalidad de las enfermedades coronarias en la mujer. El riesgo de padecer un infarto en una mujer fumadora es de 4 a 6 veces superior que el de una mujer no fumadora. Este riesgo se mantiene incluso hasta los dos años siguientes después de dejar de fumar. La combinación de la píldora anticonceptiva y los cigarrillos multiplica por 30 el riesgo de padecer una trombosis. Asimismo, el consumo de alcohol va ligado al aumento de la tensión arterial y al incremento del riesgo de sufrir un accidente cardiovascular.

### Colesterol

A partir de la menopausia existe una estrecha relación entre los niveles de colesterol y las enfermedades cardiovasculares, y, en especial, en las mujeres mayores de 65 años.

### Diabetes

Ser diabético comporta un riesgo muy elevado para el corazón. El colesterol tiene que ser inferior al normal y las cifras de tensión arterial inferiores incluso a las que se buscan en un enfermo hipertenso: alrededor de 130-80 mm Hg. Las mujeres con esta patología han de ser muy cuidadosas a la hora de controlar las cifras de glucosa en la sangre y, sobre todo, deben combatir de forma muy estricta el resto de factores de riesgo coronario.

### Obesidad

Las mujeres con exceso de peso presentan un riesgo coronario bastante superior al de los varones con esta misma problemática. De hecho, las mujeres que mantienen un peso ideal de por vida tienen un 60% menos de riesgo que las que presentan sobrepeso. Pérdidas de peso de un 10% se correlacionan con una significativa reducción de los factores de riesgo cardiovascular.

### Sedentarismo

La inactividad física aumenta las causas de mortalidad y duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, entre otras patologías. Las previsiones epidemiológicas de las enfermedades no transmisibles, en primer lugar la cardiovascular, para el 2020 indican que serán la causa de más del 70% de la tasa mundial de morbilidad.