



CORAZON DE MUJER

La realidad de la mortalidad de las mujeres en Uruguay

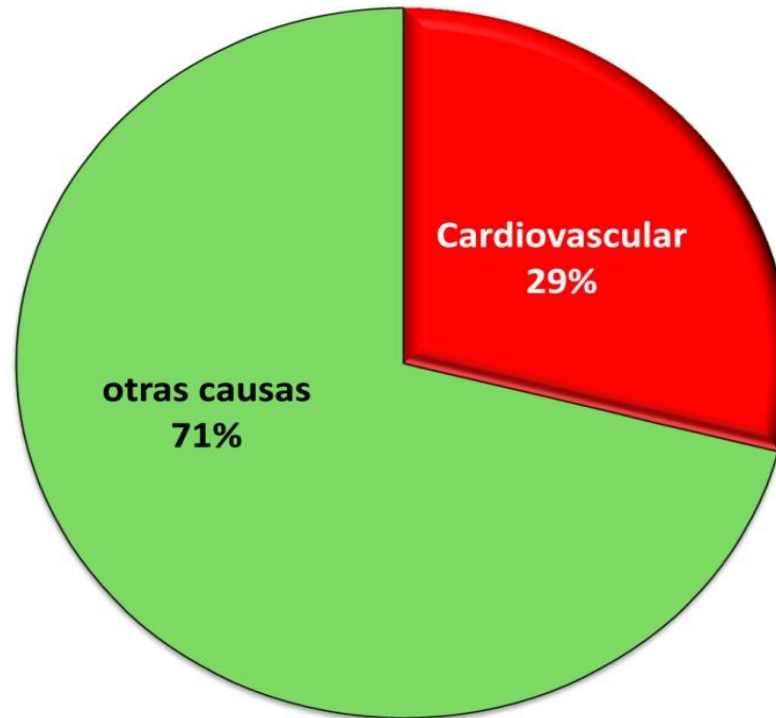
Dra. Lía Mónica Giambruno Maroño
Médica Cardióloga - FACC. FSIAC

Declaro no tener conflicto de interés

A pesar de lo que todos creíamos

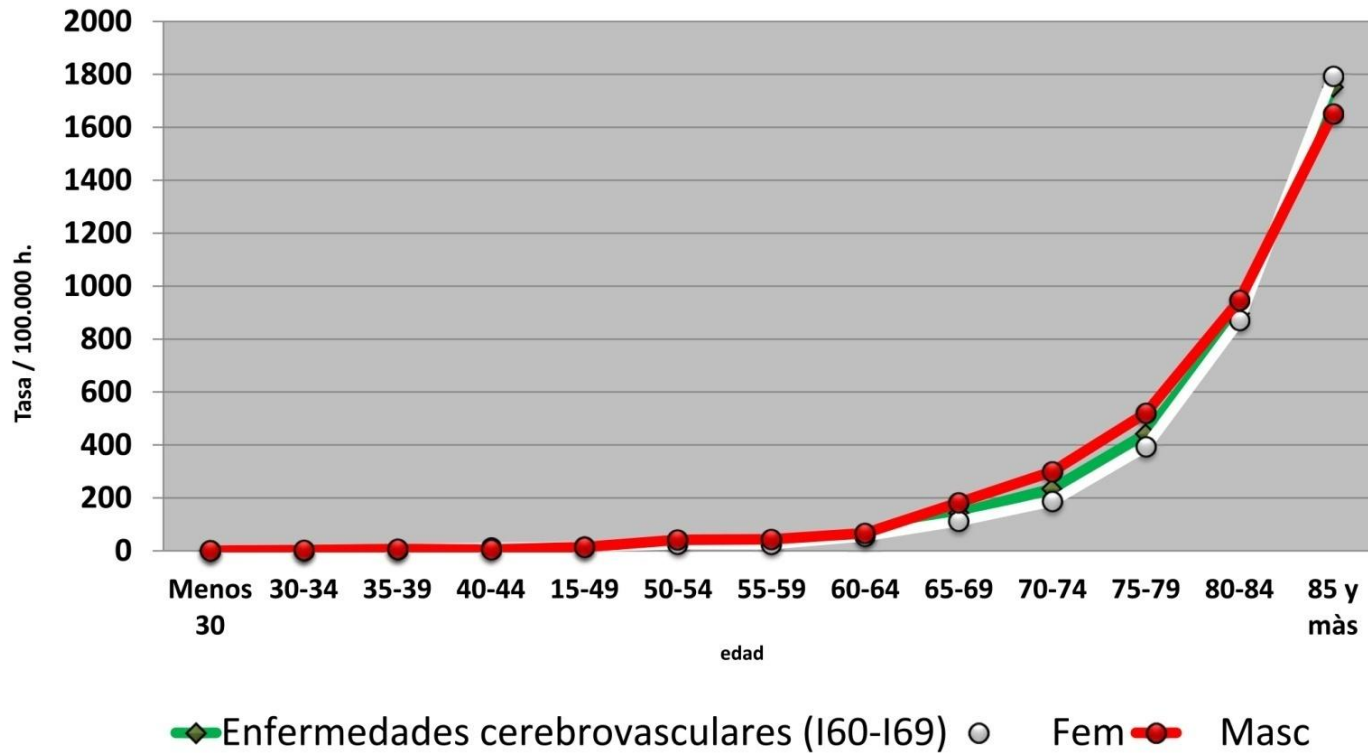
**Las mujeres nos morimos
mucho más de causa cardiovascular
que de cualquier otra causa**

Porcentaje de mortalidad cardiovascular . Uruguay 2011



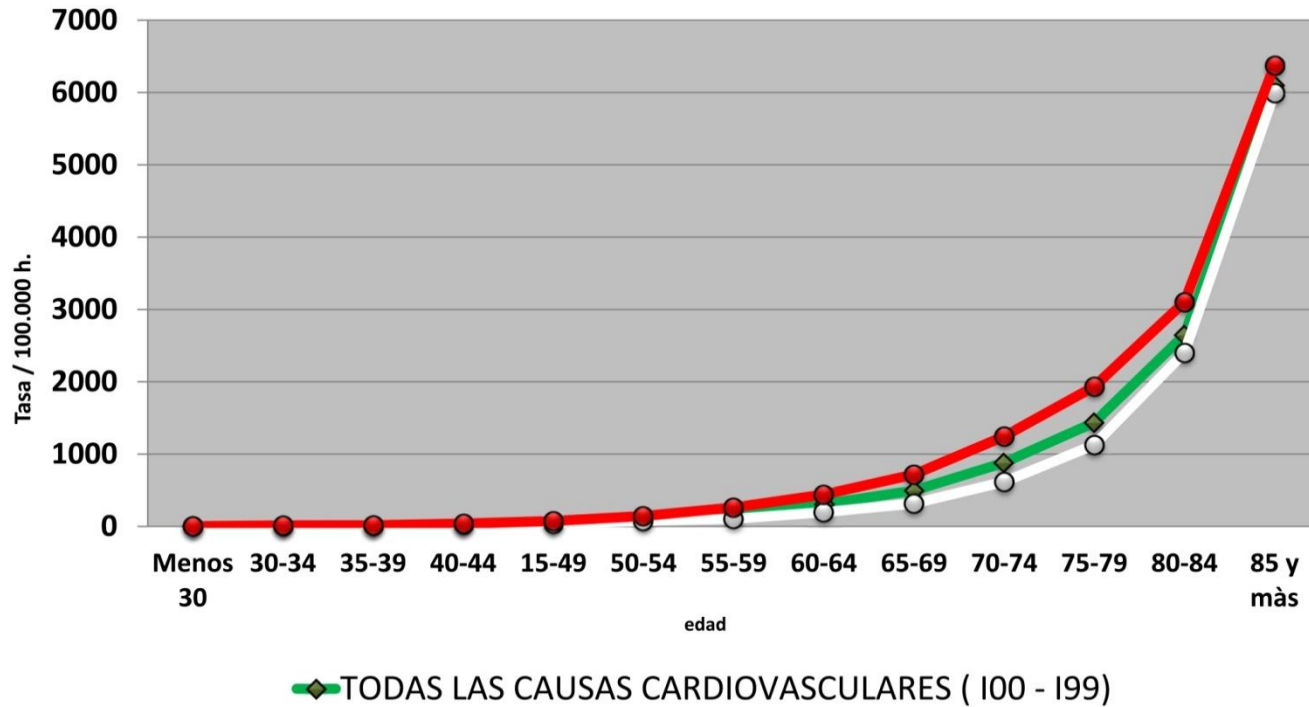
Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular..
Fuente de Defunciones totales: INE y MSP, Div. Estadística

Uruguay. (2011). Tasa de Mortalidad por enfermedad cerebrovascular según edad y sexo



Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.
Fuente de Defunciones totales: INE y MSP, Div. Estadística

Uruguay.(2011). Tasa de Mortalidad por causa cardiovascular según edad y sexo



Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular..
Fuente de Defunciones totales: INE y MSP, Div. Estadística

La buena noticia:

- La mortalidad por enfermedad cardiovascular está bajando en el mundo, también en el Uruguay.

Datos de la Comisión Honoraria para la salud cardiovascular 2011.

Heart Disease and Stroke Statistics–2011 Update: A Report From the American Heart Association.

La noticia preocupante:

- No en la misma proporción en MUJERES que en HOMBRES

Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva, World Health Organization, 2011.
Arch Intern Med 2009; 169(19);1762-1766

¿Por qué se da esto ?

La población sabe cómo prevenir la enfermedad cardiovascular.

Pero dado que se pensaba que era una enfermedad de los hombres a la mediana edad, todo el esfuerzo de prevención se ha enfocado a los hombres.



Las mujeres

- Somos muy buenas cuidadoras...para los demás.
- Manifestamos nuestros síntomas a veces distinto a los hombres.
- Nos diagnostican menos.
- Nos tratan distinto y más tardíamente.

Clin.Cardiol. 34,9,520-523 (2011)
Rev Argent Cardiol 2013;81.(4)

Es fundamental que las mujeres sepamos la verdad acerca de nuestro riesgo de enfermedad cardiovascular y tomemos las medidas para protegernos y proteger a la familia.

- ***Cuando las arterias se estrechan y se obstruyen por diferentes factores, la sangre no circula libremente, originando así trastornos circulatorios que llevan a enfermedades cardiovasculares.***
- ***Así suceden los infartos del cerebro o del corazón.***

Estos factores que contribuyen a ocluir las arterias, son los llamados **FACTORES DE RIESGO**.

Tenemos factores de riesgo que son:

- * **modificables:** tabaco, hipertensión arterial, elevado colesterol en sangre, inadecuados hábitos alimentarios, obesidad, diabetes, estrés, sedentarismo.
- * **no modificables:** como los antecedentes familiares, edad, sexo.

**Por lo tanto, tengo que saber
¿qué riesgo cardiovascular tengo?**

***iii Y actuar ya sobre lo que
puedo modificar!!!***



1.- Tabaquismo

Consejos prácticos si aún no pudo dejar de fumar:

- Aumente la actividad física.
- Deje la cajilla de cigarrillos lejos de su alcance.
- Póngase metas gradualmente.
- Considere un plazo y fije una fecha para intentar dejar de fumar con la ayuda de su médico o el equipo de salud especializado.
- Pida a quienes fuman que lo hagan fuera de su casa.
- Y por favor, por su salud y la de su familia, inténtelo de nuevo. Consulte a su médico.

2.- Hipertensión arterial

- Es fundamental saber qué Presión arterial tengo. A partir de los 50 años, el 50 % tiene PA alta.
- Cómo evitarla: **disminuir el consumo de sal y el de alcohol, junto con una alimentación saludable, y realizar ejercicios físicos.**

3.- Colesterol

¿Sabe cómo tiene el colesterol?

Hágase un control y prevenga daños en las arterias.

- **Reduzca** grasas saturadas y trans: carne gorda, lácteos, bizcochos, snacks, galletitas.
- **Aumente** el consumo de vegetales y frutas, cereales integrales y leguminosas.
- **Aumente omega 3**: pescado al menos 2 veces por semana, semillas, soja.
- **Aumente monoinsaturados**: aceite de oliva, girasol alto oleico y canola.
- **Aumente su actividad física** aeróbica a 30 minutos diarios.
- su médico le indicará si debe recibir también medicación.



4.- Adecuados hábitos alimenticios

Consuma:

- 5 o más porciones de frutas y vegetales al día.
- Cereales y granos integrales y leguminosas.
- Pescado por lo menos 2 veces por semana.
- Lácteos descremados y quesos de bajo contenido de sodio
- Aceites, de oliva, girasol alto oleico, soja y arroz. Semillas sin sal, de nuez, maní, girasol, canola.
- Carnes, corte magros
- Realice las 4 comidas
- Use edulcorante
- Tome mucha agua



5.- Obesidad

¿Cuáles son mis medidas?

IMC es 18.5-25 kg/m²
la cintura menos de 88 cm.

- Para lograr la reducción debe ser constante.
- No cambie radicalmente, vaya incorporando las recomendaciones nutricionales.
- Reduzca las porciones de sus alimentos favoritos. Los vegetales le agregan volumen a su comida y la van a saciar.
- No se saltee ninguna de las 4 comidas diarias.
- Antes de cada comida beba 1 ó 2 vasos de agua.
- Lleve a la mesa sólo lo que va a comer.
- Planifique, siempre tenga alimentos saludables a mano
- Realice una actividad física aeróbica diaria de por lo menos 30 minutos.

6.- Diabetes

- Pídale a su médico un examen de glicemia.
- Es fundamental que los diabéticos tengan **hábitos de vida saludables, en cuanto a alimentación y ejercicios**, porque tienen más chance de tener enfermedades cardiovasculares.

7.- Estrés y Depresión

Las mujeres estamos más estresadas actualmente, trabajamos y seguimos cuidando de nuestra familia.

Queremos cumplir con todo y el tiempo no nos da.

Y muchas veces nos deprimimos.

- **Pongámonos prioridades**
- **Hagamos ejercicio**
- **Pidamos ayuda**

8.- Sedentarismo

Debemos transformarnos en mujeres físicamente activas

- Nunca es demasiado tarde para comenzar
- La actividad física sólo se puede volver un hábito si es entretenida.
- El ejercicio puede ser hecho en 3 sesiones de 10 minutos cada uno, pero es mejor si puede hacerlo de una vez.
- Cualquier ejercicio es mejor que nada, caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar.
- Lo ideal es realizar ejercicio en forma diaria.

Somos todas Mujeres

- tenemos la fuerza y la responsabilidad de corregir nuestros factores de riesgo
- y de cambiar la realidad de la mortalidad de las mujeres en el Uruguay.

Muchas gracias