

## **ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER**

***Dr. Walter Masson***

Por unos segundos le pido que piense y responda la siguiente pregunta: ¿Cuál cree Ud. que es la principal causa de mortalidad en la mujer?... Si bien muchos de Uds. han contestado correctamente dicho interrogante, intuyo que muchas respuestas pasaron cerca del consultorio de ginecología: cáncer de mama, cáncer de útero, etc. ¿Cuántas de Uds. se hacen rutinariamente un control ginecológico? Asumo que casi todas. ¿Cuántas de Uds. se han realizado un control cardiológico? Imagino que muy pocas. Nos decía la querida Tita Merello, *muchacha, hacete el papanicolau!!!* Si bien es correcto que la mujer realice todos los controles ginecológicos (no es la intención del artículo desalentarlo), sería oportuno que la reconocida actriz y cantante de tangos hubiera preguntado ¿Querida, cuándo te hiciste el último electrocardiograma?

En este artículo comprenderemos la problemática cardiovascular actual en la mujer, conoceremos cuáles son sus factores de riesgo e intentaremos como siempre brindar consejos o sugerencias para prevenir los problemas antes de que ocurran.

### **Enfermedad cardiovascular y la mujer en el mundo**

La enfermedad cardiovascular ya no se considera un problema que afecta sólo a los hombres. Entendemos por enfermedad cardiovascular fundamentalmente a la posibilidad de presentar un infarto en el corazón (o alguna otra manifestación de enfermedad coronaria), tener un accidente cerebro vascular, padecer un episodio de muerte súbita o enfermar las arterias de los miembros inferiores. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de mortalidad en la mujer en todo el mundo, representando un tercio del total. Por ejemplo, en Estados Unidos, esta enfermedad mata casi el doble de mujeres que todos los tipos de cáncer juntos, incluyendo el cáncer de mama. En Europa, el 43% de todas las muertes son por enfermedad cardiovascular mientras que las atribuidas al cáncer representan menos del 10%.

Sin embargo, existe en la mujer a nivel internacional una identificación inadecuada de cuál es su principal problema de salud, adjudicándolo al cáncer en general en el 51% de los casos, 38% al cáncer de mama y sólo 13% a la enfermedad cardiovascular. Volviendo a la pregunta inicial, es comprensible entonces que muchos de Uds. hayan contestado la pregunta en forma incorrecta.

Pero no todo es "culpa" de los pacientes. Los médicos nos llevamos también nuestro reconocimiento: Estadísticas en Estados Unidos nos muestran que las mujeres toman conocimiento de la problemática cardiovascular sólo en el 24% de los casos a través de los médicos, recibiendo información en el 45% a través de revistas o 34% mediante la televisión.

Otra característica de la enfermedad cardiovascular en la mujer es que pueden existir diferencias significativas en los síntomas que manifiestan las mujeres y los hombres. Los hombres experimentan de manera característica los signos "clásicos" de ataque cardíaco: opresión en el pecho, dolor en el brazo y dificultad para respirar. Los síntomas de las mujeres pueden parecerse a los de los hombres, pero en ocasiones las náuseas, la fatiga y los mareos son los síntomas principales y se ignoran o se le atribuyen al estrés. Por lo tanto las mujeres constituyen un grupo especial de pacientes en las cuales los médicos debemos "agudizar" nuestros sentidos para detectar problemas cardiovasculares en forma precoz.

Todas las particularidades anteriormente comentadas generan un problema: las mujeres típicamente reciben tratamientos menos intensivos para prevenir y tratar las enfermedades del corazón y se realizan menos estudios diagnósticos. Por consiguiente, cuando por fin se diagnostica una afectación cardiológica en la mujer, generalmente se encuentra en un estado más avanzado de la enfermedad y su pronóstico es más sombrío. De hecho, los ataques cardíacos son, en general, más graves en las mujeres que en los hombres.

### **Enfermedad cardiovascular y la mujer en la Argentina**

En el año 2006, en el marco del 33º Congreso Argentino de Cardiología, se difundió los resultados de una encuesta realizada a mujeres argentinas sobre la problemática cardiovascular. El nivel sociocultural de las mujeres encuestadas fue adecuado (70% secundario completo o más). Sin embargo, frente a la pregunta de cuál es la principal causa de muerte en la mujer, 35% la adjudicó a cáncer en general y sólo 20% a enfermedad cardiovascular. Consideraron como su principal problema de salud el cáncer de mama, el estrés, el cáncer en general y sólo el 10% resaltó la enfermedad cardiovascular. Demostraron preocupación por el cáncer el 80% de las mujeres y sólo el 33 % de ellas consideraron a los problemas cardiovasculares. Teniendo en cuenta que en Argentina, el 33% muere por enfermedad cardiovascular y sólo el 18% por cáncer, impresiona como sucede a nivel mundial, que existe una percepción equivocada de la realidad o una información deficiente de la población.

### **Factores de riesgo cardiovascular en las mujeres**

Las mujeres deben conocer los factores de riesgo cardiovascular y entender la importancia de realizar cambios en el estilo de vida que puedan reducir esos riesgos. Los factores de riesgo son los mismos que en los hombres. Existen factores de riesgo como la edad o los antecedentes familiares de enfermedades del corazón que no pueden modificarse. Sin embargo, conocerlos es sumamente importante porque brinda al médico y al paciente una estimación del riesgo de presentar problemas cardiovasculares en el tiempo y, lo que es más importante, permite implementar estrategias preventivas más intensas cuando sea necesario. Con respecto a la edad, es conocido que la enfermedad cardiovascular en la mujer ocurre más tardíamente que en el hombre (aproximadamente 10 años). Esto se explicaría principalmente por la acción beneficiosa de los estrógenos. Sin embargo, la mujer pierde dicho "beneficio" alrededor de los 50 años cuando entra en la menopausia. Es por ello que en la mujer posmenopáusica se debe evaluar "especialmente" el riesgo cardiovascular. Siguiendo el juego inicial, podríamos ampliar la frase "hipotética" de nuestra querida Tita: ¿Querida, después de la menopausia, cuándo te hiciste el último electrocardiograma? Por otro lado presentar en familiares de primer orden (madre, padre y hermanos) con antecedentes de problemas cardiovasculares aumenta su riesgo de presentar enfermedad cardiovascular. Si tiene dichos antecedentes, fundamentalmente si ocurrieron antes de los 55 años en los hombres y antes de los 65 años en las mujeres, consúltelo con su médico. Por otro lado, otros factores de riesgo si pueden modificarse. Para ello debemos conocerlos. Nos decía Antonio Machado: Todo lo que se ignora, se desprecia.

**El hábito de fumar** es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. En Argentina fuma el 34% de la población adulta. Si bien hasta hace un tiempo era un

problema de los hombres, actualmente las mujeres fuman tanto o más que el sexo opuesto. Cada año mueren 40.000 argentinos por causas relacionadas con el tabaco y coincidiendo con los datos mundiales, el número de jóvenes que fuma sigue en aumento, **fundamentalmente las mujeres**. Se calcula que el 50% de los infartos entre las mujeres de mediana edad son atribuibles a esta adicción.

El consumo de cigarrillos combinado con el uso de anticonceptivos orales también ha demostrado aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o cerebral. De hecho, su uso en mujeres fumadoras > 35 años está relativamente contraindicado.

Entonces, si Ud. fuma, ¿Qué está esperando para dejarlo? Además, si fuma y está tomando anticonceptivos orales, consúltelo con su médico.

**La presión arterial alta**, o hipertensión, sin tratamiento, aumenta el riesgo en la mujer de presentar un episodio cardiovascular. Controle su presión arterial. No espere a tener “síntomas” para tomarse la presión. La hipertensión puede aparecer en cualquier momento de la vida de la mujer. ¿Cuándo fue la última vez que controló su presión arterial? Aunque la hipertensión arterial no puede curarse, sí puede controlarse con dieta (principalmente cuidándose con la sal), ejercicio y, de ser necesarios, medicamentos.

**El colesterol** también se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. El aumento del colesterol total y de la lipoproteína de baja densidad (LDL) o colesterol “malo” son importantes factores de riesgo también en las mujeres. Los niveles bajos de la lipoproteína de alta densidad (HDL) o colesterol “bueno” son predictores de enfermedad coronaria en la mujer y parece ser un fuerte factor de riesgo para las mujeres mayores de 65 años más que para los hombres de igual edad. En los tiempos que corren, sería imprudente no conocer nuestros valores de colesterol y actuar sobre ellos cuando corresponda. ¿Qué valores de colesterol malo y bueno tiene Ud.? Un simple análisis de sangre puede darle a su médico toda la información que necesita.

**La diabetes**, también constituye un importante factor de riesgo. Las mujeres diabéticas tienen un mayor riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular que los hombres diabéticos. Además, el riesgo de enfermedad coronaria en la mujer diabética aumenta entre 3 y 7 veces mientras que en los hombres lo incrementa de 2 a 3 veces. El mayor riesgo que la diabetes implica también puede explicarse por el hecho de que la mayoría de las pacientes diabéticas suelen presentar otros factores de riesgo como el sedentarismo, la obesidad, tener colesterol elevado o ser hipertensas. Como sucede con el colesterol, los síntomas sólo aparecen en las etapas avanzadas. Si Ud. no es diabética, ¿Cuánto hace que no se controla el nivel de azúcar en sangre? Por otro lado, si Ud. ya tiene el diagnóstico de diabetes, la tiene realmente controlada? ¿Hizo el control cardiológico correspondiente? Tener la diabetes correctamente controlada y realizar los controles cardiológicos recomendados ayudan a prevenir la enfermedad cardiovascular en la mujer.

**La inactividad física y la obesidad** constituyen importantes factores de riesgo cardiovascular. La prevalencia de obesos, fundamentalmente en Estados Unidos, crece en forma alarmante. Es considerada actualmente una epidemia y las mujeres no escapan a dicha problemática. Además, la obesidad trae aparejada un aumento de diabetes e hipertensión. ¿Cuánto hace que no se pesa? ¿Ejercicio? Utilice menos el auto. Camine más. Tómese un tiempo para su salud. Realizar actividad aeróbica rutinariamente definitivamente ayuda a reducir el peso y previene problemas cardiovasculares.

**El estrés** es un factor de riesgo reconocido en ambos sexos. Sin embargo, estudios preliminares han demostrado que mientras los niveles de hormonas relacionadas con el estrés disminuyen cuando el hombre llega a casa tras su jornada laboral, en la mujer ocurre lo contrario. Esto se debe a que habitualmente la mujer se tiene que enfrentar con la cocina, las tareas de la casa y con el cuidado de los niños y en algunos casos con el de los mayores. Esto se ve magnificado por la falta de tiempo para realizar ejercicio físico, que las hace más susceptibles a desarrollar sobrepeso. Tómese su tiempo. Haga ejercicio. La actividad física es un verdadero “cable a tierra” para combatir el estrés.

### **Reflexión final:**

Veámoslo de otro modo: En Europa cada 6 minutos muere una mujer por enfermedad cardiovascular. En Estados Unidos, en cambio, fallece una mujer por esta causa cada minuto. Pese a la contundencia de estos datos, la mayoría de la población (incluyendo a las propias mujeres) todavía piensa que la enfermedad cardiovascular es un problema de los hombres. Muchos de los profesionales de la salud subestiman el riesgo cardiovascular en el sexo femenino. En realidad, la enfermedad cardiovascular nunca ha discriminado entre sexos. De hecho, por una variedad de causas complejas, la enfermedad suele ser más grave en las mujeres.

Afortunadamente, la comunidad médica está comenzando a adaptarse a esta nueva realidad de la mujer. Por otro lado, las mujeres están tomando conciencia que para reducir el riesgo cardiovascular se deben valorar cuidadosamente los factores de riesgo (principalmente luego de la menopausia), incluyendo la evaluación del colesterol, la presión arterial, el azúcar en sangre y el peso corporal. Se debe estimular a la mujer a realizar una dieta saludable, ejercicio físico y categóricamente abandonar el cigarrillo. Recuerde, pequeñas modificaciones en su estilo de vida pueden traer enormes beneficios en su salud. Realizar o no simples controles en forma oportuna y tomar medidas preventivas en forma precoz pueden situarnos en veredas opuestas. Los grandes incendios siempre nacen de las chispas pequeñas. Sin embargo, no basta saber, se debe también aplicar. Sacar provecho de un buen consejo exige más sabiduría que darlo (John Churton Collins).