Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en las mujeres chilenas. Según datos del Ministerio de Salud, las ECV fueron responsables del 27,9% de los fallecimientos femeninos en el país en 2021. Esto supera a los decesos producidos por el cáncer de mama.

¿Por qué las mujeres son más propensas a sufrir ECV? De acuerdo con el doctor Andrés Triana, cardiólogo de Clínica Los Leones existen diversos factores que aumentan el riesgo. “Ellas suelen postergar sus propios problemas de salud para atender los de su familia. Esto puede retrasar la detección temprana, el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad”, sostiene.

Anuncio Patrocinado

Por otra parte, las mujeres suelen enfrentar una mayor carga de estrés que los hombres debido a sus responsabilidades familiares y laborales. “Y el estrés crónico es un factor de riesgo muy importante para las enfermedades cardiovasculares”, destaca el doctor Triana.

Incluso este factor de riesgo puede aumentar con la llegada de la menopausia. Como explica el cardiólogo, esto se debe a la disminución de los niveles de estrógeno. “Durante el período fértil, las mujeres cuentan con la protección de estas hormonas femeninas que mantienen a raya algunos de los factores de riesgo cardiovascular. Pero, al finalizar la edad fértil, el perfil de riesgo cardiovascular se ve alterado. Suelen incrementarse los niveles de colesterol, la obesidad, la diabetes y la hipertensión”.

La prevención es clave

Las ECV son dolencias graves, pero pueden prevenirse en gran medida adoptando un estilo de vida saludable y realizando controles médicos regulares, especialmente después de la menopausia, sostiene el doctor Triana.

“El estilo de vida saludable incluye llevar una dieta sana y equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros y pescado, y baja en grasas saturadas y azúcares añadidos. Además, es fundamental hacer ejercicio regularmente y evitar el tabaco. Asimismo, es importante encontrar maneras de gestionar el estrés. Es aconsejable practicar yoga, meditación o ejercicios de respiración”, señala el especialista de Clínica Los Leones.

Por último, el doctor Triana recomienda a las mujeres informarse sobre los síntomas. “Si experimenta dolor intenso en el pecho, dificultad para respirar, mareos y náuseas, es importante buscar atención médica rápida”, añadiendo que “las enfermedades cardiovasculares son graves. Por lo tanto, las mujeres de



ben ser conscientes de la importancia de cuidar su salud cardiovascular y tomar medidas proactivas para reducir su riesgo”.

y tú, ¿qué opinas?