



PROMOCIÓN DE LA SALUD

LA SALUD CARDIOVASCULAR DE LA MUJER EN EL ÁMBITO LABORAL DEL EA



INTRODUCCIÓN

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, en España fallecen a causa de **enfermedades cardiovasculares** un 6% más de mujeres que de hombres, **siendo la principal causa de muerte de la mujer en España.**

En la actualidad la población femenina es más vulnerable a las enfermedades cardiovasculares debido a los cambios socioculturales y de hábitos de vida. Además, el pronóstico vital de un infarto de miocardio puede ser peor en mujeres que en hombres, ya que tardan más en solicitar atención médica y reconocer los síntomas.

El objetivo de esta guía informativa es sensibilizar y facilitar la identificación precoz de los síntomas y factores relacionados con las enfermedades cardiovasculares a todo el personal del EA en general y al **colectivo femenino** en particular, así como subrayar la importancia de realizar reconocimientos médicos periódicamente. Además, se proporcionan pautas para **prevenir** cardiopatías y proteger el corazón, mediante la adopción de hábitos de vida saludables.

Prevenir los Riesgos Laborales que puedan afectar a la salud integral del personal femenino del EA, y promover campañas de carácter informativo y preventivo de Promoción de la Salud es garantía de calidad de vida y bienestar.



"LA MUJER DEBE TOMAR CONCIENCIA Y EL CONOCIMIENTO PUEDE SALVAR LA VIDA".

SÍNTOMAS DEL INFARTO FEMENINO



Presión en el centro del pecho o en la zona epigástrica (estómago), puede asociarse sudor frío y náuseas o mareos, así como irradiación a brazo izquierdo, cuello y mandíbula.

Se pueden dar síntomas menos frecuentes pero compatibles como **dificultad respiratoria inusual**, irradiación a espalda y brazo derecho y sensación de indigestión.

Al igual que en los hombres, el síntoma de infarto más común entre las mujeres es presión/dolor en el centro del pecho, pudiéndose acompañar de malestar.

LA ALERTA PRECOZ ES VITAL

Reaccionar a tiempo puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Es vital buscar atención médica y/o solicitar ayuda a tus compañeros de trabajo con prontitud. Contactar con el Botiquín de la Unidad y/o llamar al 112.

Si sucede y estás solo: Llamar urgentemente al Botiquín de la Unidad y/ o llamar al 112. Ante la posibilidad de perder el conocimiento, es esencial facilitar la entrada de la ayuda sanitaria (dejar la puerta abierta), así como adoptar la posición de seguridad, tumbándose del lado derecho.

Si tienes que atender a alguien: Llamar urgentemente al Botiquín de la Unidad y/o al 112. No perder la calma, ya que te asesorarán hasta que llegue la atención sanitaria. Si la persona sufre pérdida de conocimiento, pero se detecta que tiene respiración, adoptar la posición de seguridad, tumbándola del lado derecho. En caso de que no respire, seguir las indicaciones del personal sanitario.



TOMA CONCIENCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO

Todo el personal del EA y, **especialmente el femenino**, debe 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 tales como la raza, el sexo al nacer, la edad y los antecedentes familiares no pueden alterarse. Sin embargo, otros factores de riesgo pueden modificarse o eliminarse mediante pequeños cambios en nuestra rutina como mantener una alimentación más saludable y equilibrada, practicar ejercicio regularmente o dejar el tabaco.

Los principales factores de riesgo son:

- **Tabaquismo.**
- **Hipercolesterolemia o Colesterol elevado.**
- **Obesidad.**
- **Hipertensión arterial.**
- **Sedentarismo.**
- **Diabetes.**
- **Estrés.**
- **Menopausia antes de los 40 años**

Otros factores a considerar:

- **Vigilar el sueño**, si duermes menos de 6 horas puedes tener mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. También es necesario tener una buena calidad del sueño.
- **Tomar medidas para evitar infecciones**, ya que pueden derivar en problemas cardiovasculares. Por ejemplo, la periodontitis o enfermedad de las encías.
- **Velar por la salud mental.** Cuidar nuestras emociones también es importante para ayudar a mantener sano nuestro corazón.

Consulta con tu médico, te podrá orientar y establecer medidas preventivas y/o correctoras si procede.

HÁBITOS SALUDABLES

Seguir una alimentación equilibrada: toma una dieta mediterránea, evita el consumo de bebidas azucaradas, energéticas y alcohol y sustitúyelas por agua. Consume 5 porciones de frutas y vegetales al día, limita el consumo de alimentos procesados (tienen alto contenido en azúcar, sal y grasas saturadas) y, en caso necesario, prepara la comida en casa para llevar al trabajo.

Restringir el consumo de sal. Se recomienda el consumo medio de 5 gr. de sal al día.



Hacer ejercicio con regularidad, al menos 30 minutos al día.

Mantener un peso óptimo.

Mejorar tu estado de ánimo y autoestima.

Descansar las horas necesarias. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño.

Controlar el estrés con medidas correctoras (yoga, mindfulness, meditación, etc).



Controlar la tensión arterial de manera regular. Si se detecta cualquier problema de salud, consulta con el médico.

En el caso de la mujer se recomienda revisiones ginecológicas periódicas.

Visitar al dentista al menos una vez al año y mantener una buena higiene bucodental.

Tomar la medicación habitual según prescripción médica.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Cuídate,
CORAZÓN

LA GUÍA PRÁCTICA PARA
la salud cardiovascular de la mujer

<https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013983.pdf>