

# Riesgo Femenino para el Desarrollo de una Enfermedad Cardíaca

*“Nunca pensé que yo iba a tener un infarto cardíaco...”*

La enfermedad cardíaca se identifica con hombres y no con mujeres. Si eres mujer, corres más riesgo de enfermedades cardíacas de lo que crees.

Es más probable que una mujer muera de una enfermedad cardíaca que de todas las formas de cáncer combinadas - incluyendo el cáncer de mama.

Si eres Afroamericana con una enfermedad cardíaca, necesitas tener aún más cuidado. Estudios han demostrado que las mujeres Afroamericanas tienen casi el doble de riesgo de un ataque cerebral que las mujeres blancas.

La enfermedad cardíaca es también una de las principales causas de muerte en Hispanos y Nativos Americanos.

Las mujeres desarrollan enfermedades cardíacas en su vida más tarde que los hombres. Tal vez esto se deba a que, durante tu vida, las hormonas, incluyendo la hormona estrógeno, han estado protegiendo tu corazón.

Pero en tus 50s, durante la menopausia, aumentan los factores de riesgo para enfermedades cardíacas.

Cada mujer experimenta la menopausia de distinta manera. Algunas mujeres pasan temprano por la menopausia y sus síntomas persistentes, otras experimentan cambios y síntomas más tarde. Estos síntomas pueden interrumpir la función normal del sueño, estado de humor, deseo sexual y otros cambios de vida.

Si estás considerando un reemplazo hormonal para reducir tus síntomas de la menopausia, primero habla con tu profesional médico.

Cuentas con muchas opciones para controlar los síntomas de la menopausia.

*“Cuando tenía 39 años me diagnosticaron con insuficiencia cardíaca. Tenía problemas - me sentía muy cansada, anormalmente cansada.”*

Se puede pasar por alto una enfermedad cardíaca en las mujeres, así que tienes que ser activa en tu propio cuidado médico.

*“Como mujer, es mi responsabilidad, aprender que uno tiene que abogar por su propia salud.”*

Las enfermedades cardíacas con frecuencia se consideran enfermedades de hombre, como mujer corres riesgo de una enfermedad cardíaca. Debes poner la salud de tu corazón y a ti misma al principio de tus prioridades. Y asegurarte que tu corazón recibe la atención que necesita.