



## Día Nacional de Concientización de la Salud Cardiovascular de la Mujer - martes 9 de marzo de 2021

### #MujerElegíCuidarTuCorazón

Día promulgado por ley Ley Nro: 19744 en 2019, por iniciativa del Comité de Cardiopatía en la Mujer de la Sociedad Uruguaya de Cardiología (SUC), con el apoyo de legisladoras de todos los partidos políticos de la Bancada Bicameral Femenina (BBF).

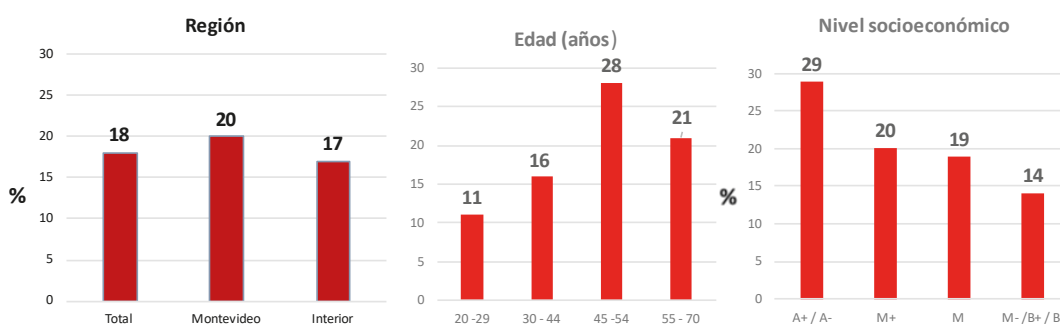
La iniciativa tiene el propósito de visibilizar el problema, como herramienta para abatir la brecha de género en **percepción, diagnóstico, tratamiento y pronóstico** de la enfermedad cardiovascular en la mujer, la cual es la primera causa de muerte.

### Cuánto saben las mujeres de la enfermedad cardiovascular

La investigación realizada en el año 2020 por la SUC con el apoyo de Bayer y la asistencia técnica de MercoPlus Latin América, titulada "Percepción y conocimiento sobre la enfermedad cardiovascular en mujeres" mostró que el 18% de las mujeres uruguayas consideran que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en la mujer uruguaya, con variaciones regionales, según la edad y el nivel socioeconómico.

#### Cuánto saben las mujeres que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en la mujer uruguaya

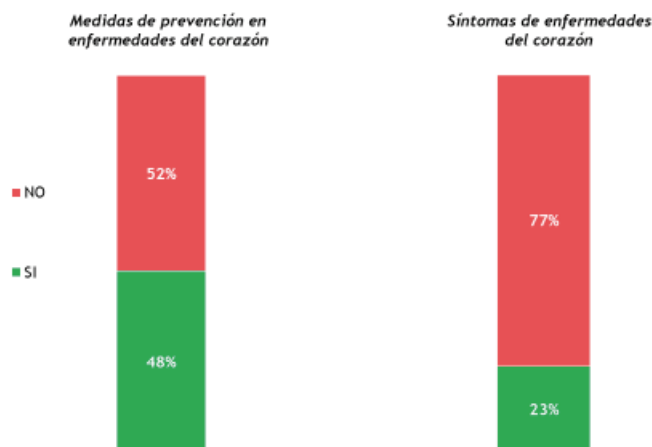
Porcentaje de mujeres que lo afirmaron



\* Encuesta Nacional de Percepción y Conocimiento de la Enfermedad CV en la Mujer, 2020

Por otra parte, según esta encuesta, en el consultorio, el médico tratante habla poco de las medidas de prevención y de los síntomas de la enfermedad cardíaca con la mujer.

## Cuánto se habla en el consultorio sobre enfermedades cardiovasculares con la mujer



## La Enfermedad cardiovascular en cifras

# Según la OMS, las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de defunción en todo el mundo. Ellas afectan en mucho mayor medida a los países de ingresos bajos y medianos: más del 80% de las defunciones por esta causa se producen en esos países.

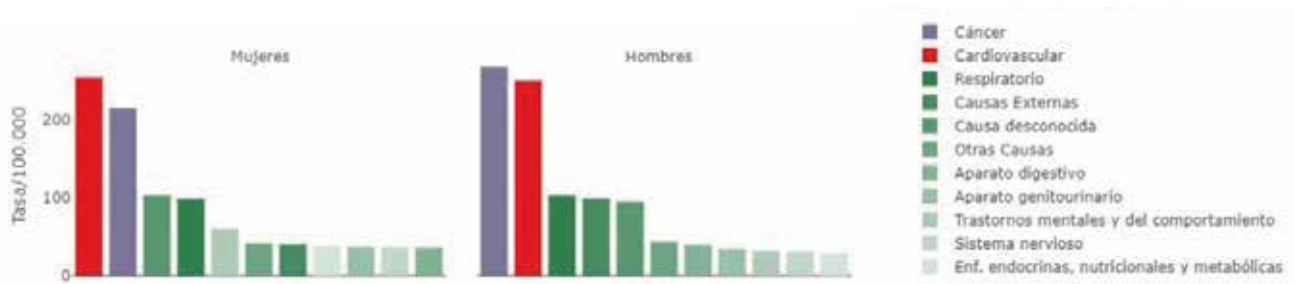
# En Uruguay las ECV son la principal causa de muerte, con una mortalidad global de 25,4% del total de defunciones en el año 2019, según el informe anual de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.

# La tasa de mortalidad por ECV en el período 2005-2019, sigue una tendencia decreciente en ambos sexos.

# Para el sexo femenino la primera causa de muerte fueron las ECV y en segundo lugar el cáncer. Para el sexo masculino esta relación se invierte, siendo el cáncer la primera causa de muerte.

# A partir de los 35 años, la ECV siempre se encuentra entre las primeras tres causas de muerte.

# La mayor carga de mortalidad por ECV se da en individuos mayores de 75 años.



# En la población femenina, el accidente cerebrovascular es la primera causa de muerte, la enfermedad isquémica del corazón, la segunda; seguida por la insuficiencia cardíaca y la enfermedad hipertensiva. Todas estas enfermedades comparten los mismos factores de riesgo, en su mayoría vinculados al estilo de vida.

# En múltiples estudios y registros nacionales e internacionales se ha demostrado la existencia de una brecha de género en cuanto a la investigación, diagnóstico, tratamiento, pronóstico y mortalidad en detrimento de la mujer.

## Cuáles son los factores de riesgo que debo conocer y mejorar, como mujer:

# Fumar, hipertensión arterial, diabetes, dislipemia.

# Sobrepeso, obesidad y sedentarismo.

# Antecedentes familiares de ECV prematura.

# Antecedentes de eventos adversos en el embarazo: hipertensión en el embarazo, diabetes gestacional, preeclampsia o eclampsia.

# Síndrome de ovario poliquístico, trastornos metabólicos y hormonales.

# Menopausia prematura (antes de los 40 años).

# La fibrilación auricular aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular.

# Las enfermedades autoinmunes se asocian con aumento del riesgo cardiovascular.

# La depresión.

# La asociación de tabaquismo y anticonceptivos orales.

***El 80% de las enfermedades cardiovasculares en mujeres están vinculadas a hábitos de vida inadecuados.***

# #MujerElegíCuidarTuCorazón

## Para eso elegí...

- # Hacer ejercicio
- # No fumar
- # Comer sano con frutas y verduras de estación
- # Tomar agua en vez de bebidas azucaradas
- # Disminuir la ingesta de sal
- # Conocer tus valores de: colesterol, glicemia, presión arterial
- # Aprender a controlarte el pulso y hacerlo con frecuencia
- # Realizar pausas recreativas para combatir el stress
- # No olvidar que tus chequeos médicos son importantes
- # Conversar con tu médico sobre estos temas, *¡infórmate!*

**9 de marzo, Día de Concientización de la Salud Cardiovascular de la Mujer**

**#MujerElegíCuidarTuCorazón**

Usá una prenda roja y compartí como elegís cuidarte bajo esta consigna

### **Comité de Cardiopatía en la Mujer:**

**Nuestra misión es ayudar a involucrar y educar a mujeres uruguayas y sus familias sobre la salud cardiovascular, para una vida y un futuro mejor**



### **Bibliografía:**

<http://informe-mortalidad-2019.cardiosalud.org/algunas-consideraciones.html>