



HAN CRECIDO LOS INFARTOS EN MENORES DE 45 AÑOS.

AGENCIA

Riesgos cardiovasculares en mujeres

En Chile, las enfermedades cardiovasculares (ECV) provocan el 31% de las muertes en mujeres, superando ampliamente al cáncer y otras patologías. A pesar de esta alarmante realidad, gran parte de la población desconoce la magnitud del problema y subestima sus riesgos. El Mes del Corazón se convierte así en una oportunidad clave para visibilizar estas cifras, derribar mitos y promover la prevención. Especialistas alertan que

los síntomas de un infarto en mujeres pueden ser más sutiles y distintos al patrón clásico masculino. Mientras que en hombres suele presentarse dolor torácico intenso, en mujeres es frecuente el malestar digestivo, la falta de aire o dolor en mandíbula, cuello o espalda, sin dolor en el pecho. Estas diferencias retrasan el diagnóstico y la atención oportuna. “En las mujeres, los infartos muchas veces no siguen el patrón o la sintomatología clásica.

Reconocer las señales atípicas puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte”, afirma Magdalena Farías, directora Médica del Centro Nuclínic. En la última década, los casos de infarto en personas menores de 45 años han crecido entre un 10% y un 13%, con episodios registrados en pacientes de apenas 30 años. El sedentarismo, la obesidad, el estrés y el tabaquismo figuran entre los principales detonantes.

La menopausia temprana, el síndrome de ovario poliquístico, la preeclampsia, junto con factores de estilo de vida como el tabaquismo y el estrés crónico, elevan el riesgo cardiovascular femenino. Los expertos recomiendan realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, mantener una dieta rica en frutas, verduras y legumbres, reducir la sal y grasas saturadas, y realizar chequeos médicos constantes. 🌱