



La menopausia y la salud cardíaca

El riesgo de presentar enfermedades cardíacas aumenta para todas las personas a medida que envejecen, pero para las mujeres, los años previos y posteriores a la menopausia son un período fundamental para cuidar su salud.

La menopausia es una fase natural de la vida de la mayoría de las mujeres entre los 40 y 50 años. A menudo, se denomina simplemente menopausia, pero **la menopausia en realidad tiene tres etapas:**

1 PERIMENOPAUSIA

- Incluye los años en que se presentan más síntomas
- **Es el período clave para que una mujer reduzca los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) y cuide su salud cardíaca**

2 MENOPAUSIA

- Ocurre cuando la mujer deja de menstruar definitivamente
- Se determina por 12 meses seguidos sin menstruación

3 POSMENOPAUSIA

- Muchas mujeres pasarán hasta un 40% de sus vidas en el período posmenopáusico o "después de la menopausia"
- 1 de cada 4 mujeres puede presentar ritmos cardíacos irregulares, como fibrilación auricular (FA), después de la menopausia. La FA puede representar un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral



Factores de riesgo cardiovasculares

La menopausia no causa enfermedades cardiovasculares; sin embargo, la disminución de los niveles de estrógenos puede provocar cambios y síntomas que repercuten en la salud cardiovascular, como los que se indican a continuación:



- Sofocos y sudoración nocturna
- Depresión
- Problemas del sueño
- Aumento de la grasa corporal alrededor de los órganos
- Aumento de los niveles de colesterol
- Rigidez o debilitamiento de los vasos sanguíneos
- Aumento del riesgo de síndrome metabólico. Este se determina con 3 o más de los siguientes factores:
 - Niveles altos de glucemia (azúcar)
 - Niveles bajos de colesterol HDL ("bueno") en la sangre
 - Niveles altos de triglicéridos en la sangre
 - Circunferencia grande de la cintura
 - Presión arterial alta

La menopausia natural precoz (antes de los 45 años) o la extirpación quirúrgica de los ovarios también pueden aumentar el riesgo de que una mujer sufra enfermedades cardiovasculares.

Vive la menopausia con el corazón

Las mujeres están expuestas a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales después de la menopausia, por lo que es aún más importante que te centres en tu salud antes de la menopausia y durante toda la transición menopáusica.



Haz mucho ejercicio o actividad física



Controla tu estrés



Conoce tus cifras



Come de forma saludable



Deja de fumar



Duerme lo suficiente

- Presión arterial
- Índice de masa corporal (IMC)
- Colesterol
- Glucemia (azúcar en la sangre)