



CONTENIDO OFRECIDO POR



## Salud

# El corazón también se entrena

Quirónsalud Zaragoza recuerda que la actividad física y los hábitos saludables son fundamentales para prevenir las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte entre las mujeres

### Redacción

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la principal causa de muerte entre las mujeres, aunque la percepción del riesgo sigue siendo baja. Mientras que patologías como el cáncer de mama suelen ocupar un lugar destacado en la conciencia colectiva, los problemas cardíacos provocan cada año más fallecimientos femeninos tanto en España como en el resto del mundo.

De hecho, una de cada tres mujeres fallece a causa de una enfermedad cardiovascular. Entre las más frecuentes se encuentran el ictus, la enfermedad coronaria y la insuficiencia cardíaca. Sin embargo, muchas mujeres desconocen cuáles son los factores de riesgo, los síntomas de alerta o las medidas que pueden ayudar a prevenirlas.

Desde Quirónsalud Zaragoza, explican que las enfermedades cardiovasculares suelen manifestarse más tarde en las mujeres que en los hombres debido al efecto protector de los estrógenos durante la etapa fértil. No obstante, tras la menopausia el riesgo aumenta de forma significativa.

Además de factores clásicos como el tabaquismo, la hipertensión arterial, el colesterol elevado o el sedentarismo, existen circunstancias específicas de la salud femenina que pueden incrementar el riesgo cardiovascular. Es el caso de antecedentes de hipertensión o diabetes gestacional, la obesidad abdominal, el síndrome del ovario poliquístico, la insuficiencia ovárica prematura o la endometriosis.

### Síntomas que no siempre son evidentes

Uno de los principales desafíos es que los síntomas pueden presentarse de forma diferente a como tradicionalmente se han descrito en los hombres. Por ello, algunas señales de alerta pueden pasar desapercibidas o atribuirse a otras causas.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la dificultad para respirar, las palpitaciones, el cansancio excesivo, las náuseas, los vómitos o determinadas molestias torácicas que no siempre se identifican como un problema cardíaco. También la hinchazón



Nuevo Hospital Universitario Quirónsalud Zaragoza en la avenida Gómez Laguna.



Se recomiendan al menos 150 minutos de ejercicio físico moderado, adaptado a la edad y condición física de cada mujer.

de piernas y tobillos puede ser un signo de alarma que requiere valoración médica.

### La importancia del ejercicio físico

La práctica regular de actividad física es una de las herramientas más eficaces para proteger la salud cardiovascular. El ejercicio contribuye a controlar la presión arterial, mejorar los niveles

de colesterol, reducir el riesgo de diabetes, mantener un peso saludable y disminuir el impacto del estrés sobre el organismo.

Los especialistas recomiendan realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, adaptada a la edad y condición física de cada mujer. Caminar a buen ritmo, montar en bicicleta, nadar o realizar ejercicios de fuerza son algunas de las opciones más beneficiosas.

### Prevención en cada etapa de la vida

La prevención cardiovascular debe adaptarse a cada momento vital. Durante la edad fértil, es importante prestar atención a posibles antecedentes de hipertensión o diabetes gestacional. Tras la menopausia, el control de los factores de riesgo adquiere una relevancia especial debido a los cambios hormonales. En edades más

avanzadas, el seguimiento médico periódico resulta fundamental para detectar posibles alteraciones de forma precoz.

Junto al ejercicio físico, los expertos recomiendan seguir una alimentación equilibrada basada en la dieta mediterránea, limitar el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas, evitar el tabaco y realizar revisiones periódicas. Porque cuidar el corazón no debe ser una preocupación exclusiva cuando aparecen los síntomas, ya que la prevención sigue siendo la mejor herramienta para disfrutar de una vida más larga, activa y saludable.

### Tecnología de vanguardia y atención integral

En la Unidad de Cardiología del Hospital Universitario Quirónsalud Zaragoza se ofrece una atención integral y personalizada a las pacientes, poniendo el foco en la prevención, el diagnóstico precoz y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. El centro cuenta con tecnología de última generación y un equipo multidisciplinar con amplia experiencia en distintas áreas de la cardiología. El objetivo es detectar de forma temprana cualquier alteración, personalizar el seguimiento y ofrecer los tratamientos más avanzados en cada caso.