



# **INFARTO DE MIOCARDIO Y ENFERMEDAD CARDÍACA EN MUJERES**

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE SÍNTOMAS

**Importante: No todos los síntomas aparecen al mismo tiempo. Incluso molestias leves o "poco habituales" pueden ser graves.**

---

### **Síntomas clásicos (pueden aparecer, pero no siempre son los predominantes)**

- Presión, opresión o ardor en la parte superior del cuerpo (zona del pecho)
- Dolor en la parte superior del cuerpo que dura más de unos minutos o que reaparece
- Dolor en la parte superior del cuerpo que dura más de unos minutos o que reaparece

---

### **Síntomas frecuentes – pero a menudo pasados por alto – en las mujeres**

- Falta de aire o dificultad para respirar – incluso sin dolor en la parte superior del cuerpo
- Cansancio inusual, nuevo o extremo (puede aparecer días o semanas antes)
- Sensación de debilidad o agotamiento repentino
- Náuseas o vómitos
- Mareos o sensación de aturdimiento
- Sudor frío
- Dolor en el cuello, la mandíbula o la parte superior de la espalda
- Molestias en la parte superior del abdomen o presión en la zona del estómago
- Trastornos del sueño en las semanas previas al evento
- Inquietud o una "sensación difusa de ansiedad"

---

### **Señales de alerta temprana (pueden aparecer semanas antes de un infarto)**

Basado en el estudio de McSweeney et al.:

- Aumento del cansancio sin causa aparente
- Problemas de sueño
- Falta de aire con esfuerzo leve
- Debilidad inusual



## **Importante para la prevención**

Las mujeres a menudo subestiman su riesgo cardíaco. Sin embargo, las enfermedades cardiovasculares son la causa más frecuente de muerte en las mujeres.

Un control periódico de:

- › presión arterial
- › glucosa en sangre
- › colesterol
- › peso corporal
- › estilo de vida (actividad física, estrés, tabaquismo)
- › prevención (cardiografía)

puede ser decisivo.

## **¿Cuándo actuar de inmediato?**

- › Si varios de estos síntomas aparecen al mismo tiempo
- › Si las molestias son nuevas, inusuales o más intensas de lo habitual
- › Si los síntomas aparecen de forma repentina o empeoran rápidamente



**En caso de duda, llame inmediatamente a los servicios de**

**emergencia.** Es mejor comprobar una vez de más que reaccionar demasiado tarde.

