



Un binomio de riesgo

Hipertensión y menopausia

La hipertensión arterial es el factor de riesgo más importante para desarrollar un accidente cardiovascular. Su prevalencia en la mujer durante la menopausia se sitúa en torno al 65%, según el doctor Vicente Nieto, especialista en Cardiología del Hospital Perpetuo Socorro.

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte a nivel nacional por delante del cáncer. Por géneros, son incluso más habituales entre mujeres que en hombres aunque la percepción popular es en general la contraria. En una encuesta realizada recientemente, sólo el 7% de los encuestados consideran que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte femenina.

Es verdad que el tipo de patología es diferente. Mientras los varones fallecen con mayor fre-

cuencia de infarto de miocardio, las mujeres lo hacen de accidente cerebrovascular pero en cualquier caso, la mortalidad cardiovascular es nueve puntos superior en el sexo femenino, con un 38%, frente al masculino, que registra un 29%.

En este ámbito, la aparición de la menopausia suele ser una circunstancia a tener en cuenta. «Durante la menopausia se producen una serie de señales ligadas a la pérdida de la capacidad estrogénica como los síntomas vasomotores que representan los sofocos; la osteoporosis, consistente en la pérdida del calcio del hueso; el insomnio; sequedad de

la piel o cambios atróficos en el aparato genital que produce relaciones sexuales desagradables y dolorosas, fenómeno denominado dispareunia, entre otros. Pero sobre todo, y lo más grave, es que aumenta el riesgo de que aparezcan enfermedades cardiovasculares», relata el doctor Vicente Nieto, especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro.

Se define la menopausia como el cese de las menstruaciones (reglas) durante doce meses consecutivos sin que exista otra causa patológica o fisiológica. Ello se debe a la pérdida de la actividad ovárica que interrumpe la producción de las hormonas femeni-

nas, conocidas como estrógenos. En España hay más de 10 millones de mujeres menopáusicas en la actualidad. La edad media de aparición de la menopausia en la mujer es en torno a los 50 años. Si se produce antes de los 40 se denomina menopausia precoz y después de los 55, tardía.

La hipertensión arterial es el factor de riesgo más importante para desarrollar un accidente cardiovascular. Su prevalencia en la mujer cuando alcanza la menopausia es mayor que en los varones, situándose en torno al 65% y aumentando esta cifra al 80% cuando se superan los 70 años.

Por lo tanto, es fundamental

en la prevención del riesgo cardiovascular en la mujer menopáusica diagnosticar y tratar adecuadamente la hipertensión, lo que tiene un gran impacto en la disminución de la morbimortalidad por este tipo de patologías. «Hay que tener en cuenta que el 40% no están diagnosticadas y de las que sí lo están, sólo el 30% están bien controladas», asegura el especialista.

Hay que tener en cuenta que la hipertensión arterial muchas veces no produce síntomas, razón por la que se le denomina el enemigo silencioso, por lo que se debe acudir a consulta con el médico de forma regular para detec-

tar su posible aparición. «Algunas veces pueden surgir síntomas como dolor de cabeza, sangrados nasales repetidos, nerviosismo, intranquilidad o insomnio sin causa aparente. Si así fuera debería contactar con su médico de forma más precoz. Si se detectan hipertensión arterial, actualmente existe un gran arsenal terapéutico de muy fácil posología que permite su control, con lo que el riesgo cardiovascular desaparece. Hay que tener en cuenta que si se precisa de tratamiento farmacológico probablemente será para toda la vida aunque el paciente se encuentre perfectamente», advierte el cardiólogo.

En la primera mitad del siglo pasado, cuando la mujer llegaba a la menopausia, le quedaban pocos años de existencia pero hoy en día la expectativa de vida de una mujer desde que inicia la menopausia es de más de 35 años. Esto significa que le queda por delante más de un tercio de su vida y por eso es aún más importante que lo haga con buena calidad.

Las hormonas estrogénicas tienen una serie de funciones beneficiosas como son la vasodilatación arterial por efecto directo sobre el endotelio, que es la capa que recubre las arterias; disminuye o bloquea la actividad de algunas enzimas y reduce la actividad del sistema nervioso simpático. Cuando se pierden estos efectos se produce una clara tendencia a padecer hipertensión arterial, principal factor de riesgo de una accidente cardiovascu-

ESPECIALISTA



Vicente Nieto

«La menopausia favorece la aparición de hipertensión y otros factores de riesgo cardiovascular que sin control aumentan la morbimortalidad»

.....

lar. De ahí la peligrosa relación de este binomio.

A esta potencialmente mortal relación pueden sumarse otras circunstancias que incrementen el riesgo. Las pacientes hipertensas, diabéticas y obesas tienen seis veces más posibilidades de sufrir cierto tipo de arritmias como la fibrilación auricular, que duplica la posibilidad de muerte y sextuplica la posibilidad de accidente cardiovascular, lo que requiere iniciar tratamiento anticoagulante con sintron o los NACOS (nuevos anticoagulantes orales), lo que interfiere en la actividad cotidiana de estas personas, continúa el doctor Nieto.

Asimismo, el binomio hipertensión y diabetes en la mujer es una combinación explosiva para desarrollar insuficiencia cardíaca y multiplica por siete la posibilidad de muerte. Hay que tener en cuenta que el pronóstico de este problema es peor que el de cualquier cáncer ginecológico, ya sea de ovario, endometrio o mama; y un 80% de posibilidades de fallecer en los primeros cinco años tras su aparición.

Por todo ello y en resumen, «podemos decir que la menopausia es un punto de inflexión en la vida de la mujer que favorece la aparición de hipertensión arterial y otros factores de riesgo cardiovascular que si no se controlan aumentan la morbimortalidad de forma exponencial», concluye el doctor Vicente Nieto, especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro.

Fórmulas de prevención

■ Es fundamental en la prevención del riesgo cardiovascular en la mujer menopáusica el diagnosticar y manejar adecuadamente la hipertensión arterial. Y es que un buen diagnóstico, lo más precoz posible, y tratamiento, permiten un gran impacto positivo en la disminución de la morbimortalidad por accidente cardiovascular. La disminución de la actividad de los estrógenos también produce trastornos en el área emocional, favoreciendo la aparición de ansiedad, lo que lleva en muchas ocasiones a comer de forma compulsiva preferentemente comida basura, como precocinados o refrescos. Esto trae consigo la obe-

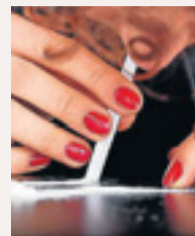
sidad, que es otro factor determinante en la aparición de hipertensión arterial. El 50% de las mujeres menopáusicas tiene sobrepeso, que aparece cuando se tiene un índice de masa corporal (IMC) mayor de 25. Asimismo, una de cada cuatro son obesas, cuando el IMC supera la cifra de 30. Por cada incremento de una unidad del citado índice por encima de 25 se aumenta el riesgo de padecer diabetes casi en un 10%, lo que condiciona que entre un 30 y un 35% de las mujeres con menopausia son además diabéticas. El índice de masa corporal se calcula dividiendo los kilogramos de peso por la estatura en metros al

cuadrado. Para prevenir la hipertensión arterial, sobre todo después de la menopausia, debe mantenerse una actitud positiva y un estilo de vida cardiosaludable. Para ello es más que recomendable contar con un peso adecuado, que es el que se sitúa en un índice de masa corporal entre 18 y 25; consumir alimentos sanos en el marco de los que se conoce como dieta mediterránea y que se basa en el consumo fundamentalmente de frutas, verduras, pescados, cereales y aceite de oliva. Además hay que evitar alimentos procesados y disminuir el consumo de sal, controlar el estrés y no fumar.

Tu salud en breve...

■ Adicciones. Las mujeres acuden más solas, más tarde y con peor salud a tratarse

Las mujeres adictas al alcohol y otras drogas acuden más solas, más tarde y con la salud más deteriorada que los hombres a los programas contra las adicciones de la Asociación Proyecto Hombre, que pone de manifiesto la «invisibilización» de la mujer en este ámbito. En los programas, el 80% de los participantes es hombre y el 20%, mujer. La edad media a la que acuden las mujeres adictas a los programas de la asociación se sitúa en los 40 años, dos más que la de los hombres, y en el 50% de los casos es el alcohol la principal sustancia consumida –en ellos la cocaína es la prevalente.



■ ELA. Sólo el 6% de los pacientes tiene acceso a una atención domiciliar adecuada

De los 4.000 enfermos de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) que hay en España, apenas un 5,6% tiene acceso a una atención domiciliar adecuada. El coste de un cuidador contratado se calcula que asciende a alrededor de 35.000 euros al año. Esta es una de las conclusiones del primer informe de resultados del Observatorio de la ELA en España, presentado hoy en el Congreso de los Diputados por la Fundación Luzón, horas después de que se hayan entregado 627.000 firmas para pedir que se financie un proyecto de investigación iniciado en Alicante contra la enfermedad.

■ EPOC. Un estudio apunta que el 21% de los casos se deben a polvo, gases, humos y pesticidas

Un 21% de los casos de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) se deben a la inhalación de polvo orgánico, gases, humos y pesticidas en el trabajo, según un estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona. El estudio se ha llevado a cabo en el marco del Estudio Europeo de Salud Respiratoria, un estudio longitudinal multicéntrico que seleccionó un total de 3.343 participantes de 24 centros en 12 países entre 1991 y 1993 y les ha hecho un seguimiento durante 20 años.



■ Alergias. El número de niños afectados aumenta un 2% al año en todo el territorio español

El número de niños con alergias aumenta un 2% cada año en España, según la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica. El colectivo augura que en las próximas décadas el porcentaje de niños con alergias en países desarrollados será del 50%. Los expertos destacan la importancia de que las autoridades sanitarias formulen protocolos que garanticen la seguridad e integración de la población infantil alérgica. En el caso de Andalucía se ha aprobado una proposición no de ley para implantar un protocolo único en los colegios, con medidas de prevención y actuación ante alergias alimentarias.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

CARDIOLOGÍA

HPShospitales.com

