

Tus hormonas y tu corazón están conectados.

Lo que toda mujer debería saber sobre la menopausia, el colesterol y la salud cardiovascular.

35%

de todas las muertes en mujeres. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte femenina en el mundo.

1 La enfermedad cardíaca es distinta en las mujeres

Suele aparecer unos **10 años más tarde** que en los hombres.

Las señales de alarma pueden diferir del dolor de pecho 'clásico'.

Con más frecuencia se debe a espasmos o a problemas en los vasos sanguíneos más pequeños.

El ictus suele aparecer más tarde, y puede ser más grave.

2 Por qué la menopausia cambia tu colesterol

Al bajar el estrógeno, el equilibrio de las grasas en tu sangre se altera de forma silenciosa, aumentando tu riesgo de enfermedad cardíaca e ictus. Afecta a cerca de **1 de cada 3 mujeres**.



LDL

'malo' sube



HDL

'bueno' baja



TG

suben

CONOCE TU CIFRA

Pregunta por tu LDL (colesterol 'malo'). Objetivos habituales: riesgo bajo <116, moderado <100, alto <70, muy alto <55 mg/dL.

3 Tus factores de riesgo

Marca los que correspondan y lleva esto a tu consulta.

☐ Fumo, o lo dejé hace poco

☐ Tengo la presión arterial alta

☐ Me han dicho que tengo el colesterol alto

☐ Tengo diabetes

☐ No soy muy activa físicamente

☐ Tuve la menopausia temprana (antes de los 45)

☐ Tuve complicaciones en el embarazo (p. ej. preeclampsia)

☐ El colesterol alto es frecuente en mi familia

4 Cuándo hacerte la prueba

- ✓ Tuviste una menopausia temprana o precoz
- ✓ Tienes diabetes o enfermedad renal crónica
- ✓ Has tenido enfermedad cardíaca o un ictus
- ✓ Antecedentes familiares de colesterol muy alto
- ✓ Simplemente quieres conocer tus cifras: a todas nos conviene

Pregúntale a tu médico

¿Cuáles son mis cifras de colesterol y cuáles deberían ser en mi caso?

Por mi menopausia, ¿tengo mayor riesgo cardíaco?

¿Qué cambios en mi estilo de vida me ayudarían más?

¿Necesito medicación, como una estatina?

Estoy pensando en la terapia hormonal, ¿es segura con mi colesterol?

LA BUENA NOTICIA

Gran parte está en tus manos

Come para tu corazón — busca 1,2-1,5 g de proteína por kg de peso al día, más fibra e integrales, menos grasa saturada.

Muévete todos los días — al menos 22 minutos al día.

Mejora tu composición corporal — una proporción músculo-grasa más saludable.

Deja de fumar — el mayor logro de todos.

Si el estilo de vida no basta, medicamentos como las estatinas ayudan. La terapia hormonal no es un tratamiento para el colesterol, pero tenerlo alto no la descarta: coméntalo con tu médico.

Ofrecido por **Menopausia Activa**. Basado en la información para pacientes *Menopause Essentials* de la EMAS (Sociedad Europea de Menopausia y Andropausia). Solo información general: no sustituye el consejo de tu propio médico.