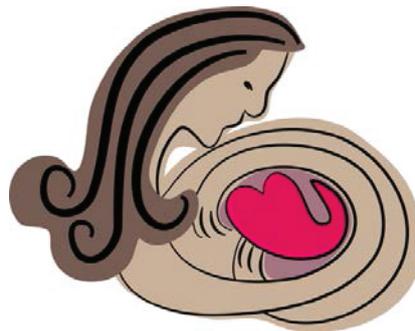


MULHERES E DOENÇAS NO CORAÇÃO

Os tempos modernos chegaram e, conseqüentemente, o estilo de vida das mulheres acompanhou essa mudança na mesma sincronia. O ritmo de vida acelerado trouxe muitas conquistas para o sexo feminino, mas também gerou algumas conseqüências. Uma delas atinge diretamente o coração, com o aumento do risco de problemas cardíacos.

As doenças cardiovasculares, até então vistas como típicas do sexo masculino, já ultrapassam as estatísticas dos tumores de mama e útero. Segundo dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS), respondem por um terço das mortes entre mulheres no mundo.



Fique atenta aos sintomas!

Quando você pensa em doença cardíaca, provavelmente se lembra de dor no peito. As mulheres podem não ter dor no peito como sintoma principal. Elas geralmente apresentam uma sensação de "peso" ou "aperto no peito" ou sentem dor nas costas, entre as escápulas (omoplata). O sinal mais importante é sentir-se realmente cansada, mesmo depois de dormir o suficiente. Outros sinais de doença cardíaca em mulheres são:

- Dificuldade para respirar
- Dificuldade para dormir
- Sensação de queimação ou dor no peito
- Dor ou aperto no peito que irradia para a mandíbula, pescoço, ombros, orelha ou para os braços
- Dor na barriga, acima do umbigo

Coração bem cuidado

Com apenas alguns ajustes nos hábitos de vida é possível colaborar para a saúde do coração. Entre os maiores inimigos da mulher estão cigarro, diabetes, hipertensão e colesterol. O mesmo vale para os homens, mas para elas os efeitos são ainda mais nocivos.

- Não espere para obter ajuda! Procure um médico caso você se sinta mal ou se tiver quaisquer dos sinais de alerta citados acima.
- Conheça a história de saúde das pessoas da sua família para saber se você tem tendência a desenvolver uma doença cardíaca. Visite o seu médico e pergunte a ele se você tem risco aumentado para desenvolver doenças do coração e o que você pode fazer para evitá-las.
- Não fume e fique longe de outras pessoas que estão fumando.
- Verifique a sua pressão arterial com regularidade. Você pode precisar de medicamentos para mantê-la no nível certo.
- Controle sua glicemia e o seu colesterol.
- Mantenha-se ativa. Caminhar todos os dias, por pelo menos 30 minutos, pode diminuir suas chances de ter um ataque cardíaco.
- Alimente-se de forma saudável e mantenha seu peso corporal dentro de parâmetros considerados normais.
- Coma menos sal.
- Se você toma pílulas anticoncepcionais, não fume.
- A terapia de reposição hormonal não deve ser usada para evitar ataques cardíacos.
- Estar estressada, irritada ou muito triste pode contribuir para o risco de ter um ataque cardíaco.
- Se você já teve um ataque cardíaco, fale com seu médico sobre alguns medicamentos que podem ajudar a reduzir o risco de um segundo evento.
- A pressão arterial elevada aumenta a chance de ter doença cardíaca. Ela é chamada de "doença silenciosa". A maioria das pessoas não se sente doente quando está com a pressão alta, não sabe que sua pressão está elevada e que ela precisa ser controlada para evitar doenças cardíacas.

Procure a avaliação de um médico sempre que for necessário.