

MAYO 2025 6,99€ (SPAIN ONLY)

marie claire



CANARIAS 7,14€

EMBARAZO
sin relojes

"QUERIDA
MAMÁ"

por

Máximo **HUERTA**

+

Lorena **DURÁN**

+

Rubén

OCHANDIANO

+

Pino

MONTESDEOCA

+

Beatriz

DE LA CÁMARA

**ESPECIAL
NOVIAS**

Vestidos con
carácter para
cada estilo

Gara Prieto, con su hijo

**¿FUNCIONAN
LOS SUPLEMENTOS
DE COLÁGENO?**

TODO
empieza
con **ELLA**

MODA

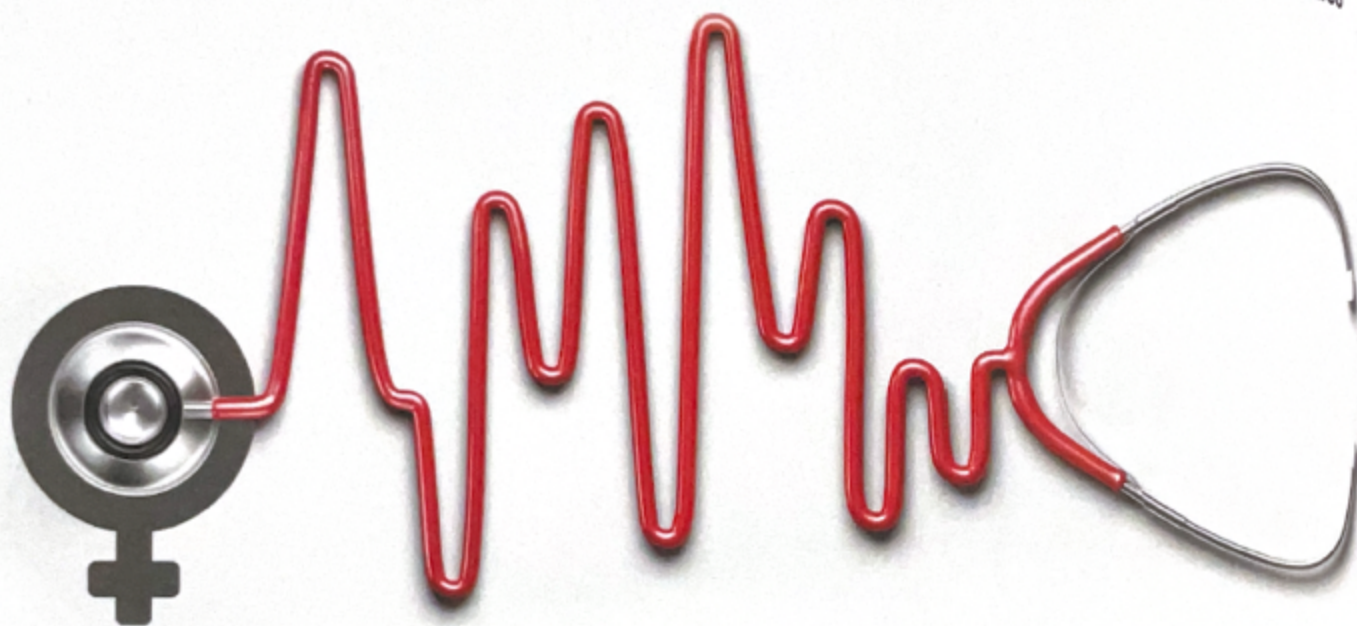
Los bolsos y
zapatos más
deseados

**UNA ODA A LAS MADRES QUE
INSPIRAN, ENSEÑAN Y ACOMPAÑAN**

FIBRILACIÓN AURICULAR: LA AMENAZA SILENCIOSA A TU CORAZÓN

ESTA FORMA DE ARRITMIA PROVOCA EL 30 % DE LOS ICTUS, Y EN LA MUJER ES
MÁS FRECUENTE QUE NO DÉ SÍNTOMAS.

por **Dolors Marco**



La principal causa de mortalidad en las mujeres son los accidentes cerebrovasculares, y un tercio de esos ictus se deben a la fibrilación auricular, la forma más frecuente de alteración del ritmo cardíaco (arritmia), muchas veces asintomática y cuyo riesgo aumenta en la mujer con la bajada de estrógenos que se produce en la menopausia. Si la fibrilación auricular se diagnosticara de forma temprana, se evitaría un tercio de los ictus, muchos de los cuales dejan secuelas y afectan a la calidad de vida.

UN ENEMIGO SILENCIOSO

La fibrilación auricular es la forma más frecuente de arritmia en la población general y se da solo en

adultos. En una parte importante de los casos no da síntomas y, si los da, puede producirse de manera puntual, de modo que cuando se estudia con un electrocardiograma, puede no haber una actividad anormal y no detectarse.

La explicación tiene una "base biológica", apunta la doctora Cristina Lozano, cardióloga en la Unidad de Arritmias del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid y presidenta del Grupo Jóvenes Cardiólogos de la Sociedad Española de Cardiología. "La mujer está protegida hormonalmente hasta la menopausia, lo que hace que la fibrilación aparezca 10 años más tarde que en el hombre, pero con mayor riesgo embólico. La fibrilación auricular aparece después de los 40 años y la mujer es más asintomática que el hombre, y cuanto más tarde se presenta, mayor es el grado de asintomatología", explica la doctora Lozano. Sin embargo, el cambio de hábitos de vida está haciendo que estos episodios aparezcan cada vez más a edades más tempranas.

Todos estos factores, unidos a que en la mujer los síntomas son distintos, hacen que las mujeres estén

VIGILA TU PULSO SI TIENES
ANTECEDENTES DE
ICTUS, TENSION ALTA O
PROBLEMAS CARDIACOS



infradiagnosticadas, no accedan a los tratamientos a tiempo y no sea posible prevenir consecuencias como la insuficiencia cardíaca, el ictus, el infarto renal o el deterioro cognitivo.

¿EN QUÉ SOMOS DISTINTOS?

La fibrilación auricular en el hombre se manifiesta con palpitaciones. En el caso de la mujer, en cambio, puede no haber ningún síntoma, "y, si los hay, son atípicos: falta de aire, cansancio, dolor torácico o mareo".

La mejor forma de prevención es tomarse el pulso de forma regular. "Aprender a conocer nuestro ritmo cardíaco nos ayudará a detectar esas alteraciones que son las arritmias", explica la experta.

Tomarse el pulso es relativamente sencillo. "Se deben colocar los dedos índice y corazón sobre la arteria radial, justo en la muñeca, sin presionar demasiado. El pulso debe sentirse con suavidad, y se recomienda contar los latidos durante un minuto completo. Si notamos que el pulso es irregular o se acelera sin razón aparente, es fundamental consultar para una evaluación médica más

detallada", comenta la doctora Cristina Lozano. Como en muchos casos la fibrilación es puntual, es importante tomarse el pulso cuando sentimos esa falta de aire, mareo o dolor torácico. "Si en ese momento vemos que nuestro pulso es diferente al habitual, debemos acudir a nuestro médico de Atención Primaria".

Los riesgos asociados a la fibrilación auricular son la hipertensión arterial y otras patologías cardíacas, pero también la diabetes.

En general, "la mujer está infradiagnosticada e infratratada, porque los fármacos que utilizamos para controlar las pulsaciones o eliminar la arritmia, los toleramos peor y tenemos más efectos adversos. También la ablación en nosotras no funciona tan bien como en los hombres, porque tenemos más recaídas y mayor riesgo de ictus. Por eso, hay una tendencia a no ofrecer a la mujer los tratamientos más agresivos", explica la especialista.

Vigila los latidos de tu corazón con la rutina de tomarte el pulso. Conoce tu ritmo y estate atenta a los cambios que puedan surgir. Ello te ayudará a proteger tu corazón y tu cerebro. ■



CRISTINA LOZANO
Presidenta del
Grupo Jóvenes
Cardiólogos de la
Sociedad Española
de Cardiología.