



# Cinco pruebas clave para la salud cardiovascular femenina

RICARDO SEGURA, EFE - REPORTAJES

Los cardiólogos recomiendan a las mujeres una serie de pruebas básicas de diagnóstico del corazón que permiten detectar y tratar las enfermedades cardiovasculares de manera más efectiva, reduciendo el riesgo de sufrir complicaciones a largo plazo.

Las enfermedades cardiovasculares (ECVs) son la principal causa de muerte en las mujeres (26,17%), superando a cualquier tipo de cáncer (18,6%). Además, la mortalidad asociada a un primer infarto femenino es hasta un 20% mayor que en uno masculino, señalan desde el movimiento Corazón de Mujer, MCdM (<https://corazondemujer.org>). Este movimiento español, impulsado por la fundación SOLOmed y liderado por la cardióloga Leticia Fernández-Friera, fundadora de ATRIA Clinic, está inspirado en la iniciativa internacional 'Go Red for Women' de la Asociación Americana del Corazón (AHA) que ha logrado una reducción superior al 30% de la mortalidad cardiovascular femenina en EE. UU., según MCdM. La 'noticia positiva' es que, a pesar de la letalidad de las ECVs en la población femenina, el 80% de estas afecciones pueden prevenirse con hábitos de vida saludables y revisiones periódicas, según explica la doctora Fernández-Friera.

Por ello, esta cardióloga y los expertos de MCdM subrayan la necesidad de que la mujer mantenga un control riguroso de sus factores de riesgo, mediante pruebas específicas que permitan detectar alteraciones tempranas y evitar complicaciones graves. "Las enfermedades del corazón a menudo progresan sin que la persona se dé cuenta. Por ejemplo, en el caso de las placas de aterosclerosis, que se pueden frenar, pero no erradicar, el tiempo es vital para atajar posibles accidentes cardiovasculares como el infarto o el ictus", comenta la doctora Fernández-Friera. Además, las revisiones periódicas son "cruciales para las mujeres con factores de riesgo añadidos como hipertensión, diabetes, antecedentes familiares, haber sufrido preeclampsia durante el embarazo o ser fumadoras, obesas o sedentarias", añade. "Los resultados de las pruebas permiten a los médicos recomendar cambios en el estilo de vida, como dieta y ejerci-



Explicando resultados de una prueba cardíaca.

cio; ajustar los tratamientos para cuidar mejor del corazón; y establecer un seguimiento personalizado para cada caso", destaca. El doctor Jorge Solís, cardiólogo de ATRIA Clinic y miembro del MCdM, describe las pruebas recomendadas para revisar la salud cardiovascular femenina a partir de los 45-50 años de edad, sobre las que se informa ampliamente en las webs de la Fundación Española del Corazón, la Asociación Española de Enfermería de Cardiología y la Universidad de Navarra.

placas o aneurismas antes de que aparezcan síntomas, permitiendo reducir el riesgo con medidas preventivas y evitar la evolución a enfermedades más graves, según explica Del Barrio.

## 2. DETECCIÓN DE ISQUEMIA.

"La prueba de detección de isquemia miocárdica más sensible y específica es el ecocardiograma de esfuerzo", afirma el doctor Alejandro Cortés, especialista en ecocardiograma de esfuerzo de Atria Clinic y colaborador de MCdM.

Explica que esta prueba "permite visualizar la respuesta del corazón al ejercicio físico de forma y detectar la isquemia miocárdica antes de que la enfermedad aterosclerótica de las arterias coronarias acabe complicándose con un infarto agudo de miocardio".

Para detectar la isquemia "también disponemos de la ergoespirometría o ergometría con consumo de gases, que analiza el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre las células del cuerpo y la atmósfera durante todas las fases del ejercicio físico", añade el doctor Cortés.

"Es la prueba diagnóstica ideal para determinar la capacidad funcional de un individuo, al evaluar la capacidad cardíaca, respiratoria y metabólica de una sola vez, y es recomendada para valorar el nivel de entrenamiento y optimizar el rendimiento deportivo profesional o amateur", destaca este especialista.

## 3. ELECTROCARDIOGRAMA.

El electrocardiograma (ECG) es una

*continúa*

Cardióloga realizando una prueba médica.





Equipo médico analiza imágenes ecográficas.



prueba sencilla, rápida, sin riesgos e indolora, que registra la actividad eléctrica natural del corazón en cada latido, representando estos impulsos en un gráfico que muestra las ondas de las aurículas y los ventrículos, según el doctor Jorge Solís.

Señala que se realiza utilizando un dispositivo llamado electrocardiógrafo, al que se conectan cables a través de 10 electrodos colocados en la piel del paciente (muñecas, tobillos y pecho), generando 12 derivaciones o gráficos desde diferentes ángulos.

Durante el examen, el paciente permanece tumbado y relajado, manteniéndose inmóvil y respirando normalmente, mientras un profesional coloca los electrodos sobre la piel limpia.

"El electrocardiograma de una persona sana presenta un trazado particular; cuando aparecen cambios en ese trazado el médico puede determinar si existe un problema", según Solís.

El ECG permite evaluar el ritmo y la regularidad de los latidos, el tamaño y posición de las cavidades cardíacas y la presencia de daños o efectos de medicamentos y dispositivos como marcapasos, y resulta fundamental en la detección de arritmias y episodios coronarios agudos, como infartos, explica este cardiólogo.

#### 4. ECOCARDIOGRAMA TRANSTORÁCICO.

El doctor Solís explica que esta prueba de imagen no invasiva, mediante ultrasonidos, proporciona una visión

detallada del corazón.

Esta técnica permite evaluar el tamaño, grosor y funcionamiento de las paredes y válvulas cardíacas, así como la aorta inicial, y además, puede detectar la presencia de líquido alrededor del corazón y estimar la presión pulmonar, según la Asociación Española de Enfermería en Cardiología, "El ecocardiograma transtorácico (ETT) se recomienda en casos de soplos, arritmias, antecedentes familiares de enfermedades cardíacas e hipertensión, además de ser útil para valorar la función cardíaca en pacientes con insuficiencia cardíaca o en tratamientos cardiotóxicos", apunta Solís.

Añade que esta prueba se realiza aplicando sobre el pecho y con gel conductor, un dispositivo llamado transductor obteniendo imágenes en tiempo real del corazón desde

diferentes ángulos; dura entre 15 y 30 minutos; no requiere preparación ni reposo posterior y es completamente segura para personas de todas las edades, incluyendo niños, embarazadas y lactantes.

#### 5. HOLTER DE RITMO O DE PRESIÓN ARTERIAL (MAPA).

"El holter de Ritmo o MAPA (Monitorización Ambulatoria de la Presión Arterial) es una prueba no invasiva que mide los niveles de tensión arterial durante 24 horas, proporcionando datos en diferentes momentos del día para evaluar el comportamiento de la presión sanguínea en actividades cotidianas y durante el sueño", según explica el doctor Jorge Solís.

Señala que "este registro detallado permite al cardiólogo identificar si un paciente es hipertenso y valorar la efectividad del tratamiento que

recibe, así como el descenso de la presión arterial nocturna, esencial en el control de la hipertensión y en la prevención de eventos cardíacos". En esta prueba se utiliza un "manguito de presión" (brazalete inflable) conectado a una grabadora, que se infla automáticamente cada 20-30 minutos durante el día y cada hora por la noche, mientras que el paciente desarrolla sus actividades diarias normales, llevando ropa holgada, especialmente en las mangas, de acuerdo a este especialista.

"Aunque es una prueba segura y sin riesgos importantes, pueden aparecer molestias leves, como una sensación de presión en el brazo u hormigueo, y en raras ocasiones, puede provocar un pequeño hematoma o una irritación en la piel", concluye Solís. ■

Las guías de prevención europeas recomiendan que la mujer comience a someterse a controles cardiovasculares entre los 45 y 50 años de edad, enfatiza Fernández-Friera.