

## Programa de la mujer MAAM.

*Dirigido y coordinado por la Dra. Leticia Fernández-Friera.*

---

*Hoy en día, la enfermedad cardiovascular, incluyendo el ictus o el infarto, es la primera causa de muerte en la mujer, superando al cáncer de mama.*

*La prevención es crucial porque puede evitar hasta un 80% de los eventos cardiovasculares.*

*La enfermedad coronaria en mujeres se diagnostica tarde, lo que implica un peor pronóstico.*

*La mortalidad tras un primer infarto en la mujer es 20% mayor que en los hombres, por lo que es importante saber reconocer los síntomas.*

*Mejorar la estimación de riesgo cardiovascular en la mujer es clave porque a menudo se asume que presentan un riesgo bajo de infarto o ictus según escalas tradicionales por sexo femenino y existen factores de riesgo específicos.*

*Gracias a campañas de educación, concienciación y promoción de la salud dirigidas a la mujer, se ha conseguido reducir sustancialmente las muertes por enfermedad cardiovascular en la mujer en Estados Unidos.*

---

***Consulta altamente especializada, individualizada y de alta resolución enfocada a la promoción de la salud en la mujer, estimación de riesgo cardiovascular, detección temprana de la aterosclerosis y al tratamiento de la enfermedad coronaria, valvular y miocárdica.***

Una unidad dirigida a concienciar sobre la importancia de la enfermedad cardiovascular en la mujer ofreciendo información actualizada, estimulando la prevención, promoviendo la adopción de conductas saludables desde edades tempranas y contribuyendo a mejorar su diagnóstico, tratamiento y pronóstico.

---

### Revisión de la salud cardiovascular femenina

- Realizamos un control de los factores de riesgo, incluyendo factores específicos de mujer (perfil hormonal, complicaciones durante embarazos, etc).
- Informamos y analizamos los síntomas más habituales del infarto en la mujer, a menudo diferentes a los del hombre, para reconocerlos a tiempo.
- Revisamos el corazón y cuantificamos el riesgo de infarto.
- Hacemos seguimiento y revisiones de pacientes con afecciones cardíacas.

## DECÁLOGO DEL CORAZÓN

1. Realizar un Mapa Cardiovascular de la mujer mediante cuestionarios específicamente diseñados y una entrevista clínica individualizada, incluyendo todas las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Sociedad Americana, Europea y Española del Corazón de la Mujer.
2. Estratificación de riesgo cardiovascular según las escalas de riesgo españolas, europeas y americanas, y recogida de los factores de riesgo clásicos (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, tabaquismo y obesidad), no clásicos (sedentarismo, estrés, dieta e historia familiar de enfermedades cardiovasculares) y emergentes (psoriasis, preeclampsia).
3. Exploraciones antropométricas y analíticas “in situ” que incluyen: toma de tensión, medición de glucosa, colesterol, peso y talla, perímetro e impedancia abdominal.
4. Electrocardiograma de superficie con 12 derivaciones para detectar alteraciones del ritmo cardíaco.
5. Ecocardiograma 2D y 3D con estudio miocárdico, valvular y hemodinámico no invasivo.
6. Ecografía vascular 2D y 3D con estudio exhaustivo bidimensional de la presencia de placas de aterosclerosis en las arterias carótidas, aorta, arterias ilíacas y femorales.
7. Interpretación clínica de los resultados de las pruebas de imagen con recomendaciones específicas de manejo y promoción de la salud junto con consejos médico-dietéticos.
8. Servicio de consulta periódica y seguimiento con herramientas online para facilitar las revisiones y apoyo del equipo, incluido una enfermera gestora de casos.
9. Consulta de apoyo con una psicóloga de salud para cambios conductuales y control del estrés.
10. Consulta de apoyo en nutrición y entrenamiento físico.

