

Women & Heart Disease

Get the Facts

The Facts

As the No. 1 killer of American women, cardiovascular disease claims more women's lives than breast and lung cancer combined. Heart disease is also the leading cause of disability among women. In fact, two out of three women who have a heart attack never fully recover.

A woman's risk of cardiovascular disease increases with age, especially after menopause. Left untreated, her condition will continue to progress—it doesn't just go away. Unfortunately, many women do not take their risk of heart disease seriously, and fail to make the connection between risk factors they read or hear about and their own chance of developing heart disease.

What is Heart Disease?

Cardiovascular disease includes coronary heart disease—a disorder of the blood vessels of the heart that can lead to heart attack—as well as stroke, high blood pressure, atherosclerosis, peripheral vascular disease and other vascular and coronary diseases.

Cardiovascular disease is often a lifelong condition—once you get it, you'll always have it to some degree. This means the condition of your blood vessels will steadily worsen unless you make lifestyle changes. It's vital to take action now to prevent this disease and slow its progression.

Am I at Risk?

Yes. The simple fact is this: All women are at risk. Even if you have only one risk factor your chance of developing cardiovascular disease is greatly increased. Having more than one risk factor is especially serious because risk factors tend to “gang up” and worsen each others' effects. Fortunately, many risk factors can be controlled

by making changes in your lifestyle or by taking medication. Risk factors include:

- Smoking
- High blood pressure
- Abnormal cholesterol levels
- Age—55 or older
- Family history of early coronary heart disease
- Diabetes
- Physical inactivity/lack of exercise
- History of being overweight/obese
- Excessive alcohol use

What Can I Do?

Early detection, accurate diagnosis and proper treatment of heart disease can prevent many heart attacks. An important first step is seeing your physician and asking what you can do to improve heart health. Regular screenings, exercising and a healthy diet will help you monitor your blood pressure, cholesterol and glucose levels. Women can lower their risk dramatically by leading a healthy life.

Why Choose the UVA Heart Team?

Our approach is comprehensive—team care with a focus on prevention, diagnosis, state-of-the-art treatment and rehabilitation. UVA's team of cardiologists, specialized cardiovascular nurse practitioners and nurses, nutritionists and exercise physiologists is designed to address the individual needs of women. UVA offers several levels of cardiovascular care appropriate to each woman's particular level of risk.

UVA also offers the Live Red initiative, a heart health program offering women that helps women learn and manage their unique risks for heart disease.

For more information call 434-982-0808.

La Enfermedad Cardíaca

Y las mujeres

Datos

En los Estados Unidos, la enfermedad cardiovascular, el asesino número uno de las mujeres, se cobra más vidas que los cánceres de seno y de pulmón combinados. La enfermedad cardíaca es también la causa principal de discapacidad en las mujeres. De hecho, dos de cada tres mujeres que sufren un ataque al corazón nunca se recuperan totalmente.

El riesgo de enfermedad cardiovascular en las mujeres aumenta con la edad, sobre todo después de la menopausia. Si se deja sin tratar, la enfermedad sigue avanzando, no desaparece sola. Lamentablemente, muchas mujeres no se toman en serio su riesgo de enfermedad cardíaca y no relacionan lo que oyen o leen en las noticias sobre los factores de riesgo con sus propias probabilidades de desarrollar una enfermedad del corazón.

¿Qué Son las Enfermedades Cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares abarcan la enfermedad coronaria—un trastorno de los vasos sanguíneos del corazón que puede causar un ataque cardíaco—, los ataques cerebrales, la hipertensión, la aterosclerosis, la enfermedad vascular periférica y otras enfermedades vasculares y coronarias.

La enfermedad cardiovascular suele permanecer durante toda la vida—una vez que ha comenzado, siempre se mantiene en cierto grado. Esto significa que el estado de sus vasos sanguíneos empeorará continuamente a menos que usted haga cambios en su estilo de vida. Es fundamental tomar medidas ahora para prevenir esta enfermedad o retrasar su avance.

¿Corro Riesgo?

Sí. La simple realidad es ésta: todas las mujeres corren riesgo. Aun si usted tiene un solo factor de riesgo, sus probabilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular aumentan considerablemente. Tener más de un factor de riesgo es algo especialmente serio, ya que tienden a reforzarse entre sí y esto empeora su efecto. Por suerte, usted puede controlar muchos

factores de riesgo haciendo cambios en su estilo de vida o tomando medicación. Algunos de los factores de riesgo son los siguientes:

- Fumar
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Niveles anormales de colesterol en la sangre
- Edad: tener 55 años o más
- Antecedentes familiares de enfermedad coronaria temprana
- Diabetes
- Inactividad física, no hacer ejercicio
- Antecedentes de sobrepeso u obesidad
- Consumo excesivo de alcohol

¿Qué Puedo Hacer?

La detección temprana, el diagnóstico correcto y el tratamiento adecuado de las enfermedades cardíacas pueden prevenir muchos ataques al corazón. Un primer paso importante es ver a su médico y preguntarle qué puede hacer para mejorar la salud de su corazón. Las evaluaciones médicas regulares, hacer ejercicio y seguir una dieta saludable son medidas que le ayudarán a controlar su presión arterial y sus niveles de colesterol y glucosa. Las mujeres pueden reducir drásticamente su riesgo siguiendo un estilo de vida saludable.

¿Por Qué Elegir al Equipo de Cardiología de la UVA?

Ofrecemos un servicio integral: cuidado en equipo destacando la prevención, el diagnóstico y el uso de las tecnologías más avanzadas para el tratamiento y la rehabilitación. El propósito del equipo de la UVA, integrado por cardiólogos, enfermeras y enfermeras especializadas en enfermedades cardiovasculares, especialistas en nutrición y fisiólogos del ejercicio, es responder a las necesidades individuales de cada mujer. La UVA ofrece varios niveles de atención médica cardiovascular según el nivel específico de riesgo de cada persona.

Para más información, llame al 434-982-0808.