



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/cuidando-su-corazon>

Cuidando su corazón

Submitted on May 2, 2025

Image



©Shutterstock.com/S_L

Read this fact sheet [in English](#)

Índice:

- [Conceptos básicos sobre enfermedades cardíacas](#)
- [Síntomas de ataque al corazón](#)
- [Factores de riesgo para enfermedades del corazón](#)
- [El VIH y la enfermedad cardíaca](#)
- [Reduciendo el riesgo de enfermedades del corazón](#)
- [Cuidando de sí misma](#)

Conceptos básicos sobre enfermedades cardíacas

Mucha gente piensa que la enfermedad cardíaca es un problema para los hombres, sin embargo, es una de las principales causas de muerte para las mujeres en todo el mundo. En los EE.UU., la enfermedad cardíaca fue la principal causa de muerte entre las mujeres en 2019, lo que representa aproximadamente una de cada cinco de todas las muertes femeninas. Muchas mujeres que mueren repentinamente de enfermedad coronaria no tienen síntomas de problemas cardíacos antes de morir. Esta es la razón por la que es importante realizar chequeos físicos regulares y entender su riesgo para enfermedad cardíaca (consulte los [factores de riesgo de enfermedades cardíacas](#) a continuación).

Un ataque al corazón ocurre cuando una placa se desprende de la pared de un vaso sanguíneo y forma un coágulo que bloquea una arteria que suministra sangre al corazón.

La enfermedad cardíaca es un tipo de enfermedad cardiovascular (ECV). Esto significa que afecta el corazón y los vasos sanguíneos. Hay varios tipos de enfermedades del corazón. El más común en los EE.UU. es la enfermedad de las arterias coronarias (CAD, por sus siglas en inglés) o la enfermedad coronaria (CHD, por sus siglas en inglés). Afecta los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco y más comúnmente es asociada con los ataques cardíacos. Otro tipo es la enfermedad cerebrovascular, que afecta los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. Este tipo se asocia más comúnmente con ataques cerebrales.

CAD o CHD se produce cuando se acumulan placas en los vasos que suministran sangre al corazón. La placa está compuesta de colesterol, una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en la sangre. La acumulación de placa provoca que las arterias (vasos sanguíneos que van al corazón) se vuelvan más estrechas y se vuelvan menos flexibles. Este proceso se llama aterosclerosis.

Un ataque al corazón ocurre cuando una placa se desprende de la pared de un vaso sanguíneo y forma un coágulo que bloquea una arteria que suministra sangre al corazón. Debido a este bloqueo, la sangre rica en oxígeno que el corazón tiene que bombear no puede llegar al corazón. El resultado es que parte del músculo cardíaco puede lesionarse o morir.

Estudios recientes han demostrado que las estatinas, un tipo de medicamento para reducir el colesterol, pueden reducir la cantidad de placa en los vasos sanguíneos de las personas viviendo con VIH. Por lo tanto, las estatinas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca en las personas que viven con el VIH. Para obtener más información, consulte "[Reduciendo el riesgo de enfermedades del corazón](#)" más abajo.

Síntomas de ataque al corazón

Para algunas personas, el primer signo de enfermedad cardíaca es un ataque al corazón. Los síntomas de un ataque al corazón incluyen:

- Dolor, presión o incomodidad en el pecho: puede sentir pesadez, dolor, ardor, llenura, apretón o puñal
- Falta de aliento
- Indigestión o acidez
- Náuseas o vómitos
- Dolor en los brazos, hombro izquierdo, cuello, garganta, mandíbula o espalda
- Palpitaciones cardíacas (latidos irregulares)
- Aumento de la frecuencia cardíaca (corazón "acelerado")
- Debilidad
- Mareo
- Sudoración

Al igual que con los hombres, el síntoma de ataque cardíaco más común en las mujeres es dolor en el pecho o malestar. Sin embargo, un estudio informó que cuatro de cada diez mujeres no experimentaron dolor en el pecho durante un ataque al corazón. Según la Asociación Estadounidense del Corazón, las mujeres son más propensas que los hombres a tener algunos de los otros síntomas comunes, en particular dificultad para respirar, náuseas o vómitos y dolor de espalda o mandíbula. Muchas mujeres que han sufrido un ataque cardíaco informan que simplemente sentían que tenían indigestión. Si siente síntomas de un ataque al corazón, busque atención médica de inmediato.

Factores de riesgo para enfermedades del corazón

Muchas mujeres que mueren repentinamente debido a una enfermedad coronaria no presentan ningún síntoma previo. Por lo que es importante conocer sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca y mantener una buena salud cardíaca. Uno de los factores más importantes es el historial familiar. Si alguien en su familia ha tenido una enfermedad cardíaca, usted corre un mayor riesgo de tener problemas del corazón.

La edad y el sexo también afectan la salud del corazón. En general, los hombres tienen un riesgo mayor que las mujeres y a una edad más temprana. Para los hombres, el riesgo comienza a aumentar a los 45 años y continúa creciendo cada año. Para las mujeres, generalmente, el riesgo comienza a subir después de la [menopausia](#), cuando las mujeres pierden el efecto protector del estrógeno. A los 65 años, el riesgo de enfermedad cardíaca en las mujeres aumenta sustancialmente.

Algunos estudios han demostrado que tomar terapia de reemplazo hormonal (HRT, por sus siglas en inglés) puede aumentar el riesgo de una mujer de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, embolia pulmonar (coágulo de sangre en los pulmones) y cáncer de seno. Para algunas mujeres, los beneficios de la terapia de reemplazo hormonal superan el riesgo de enfermedad cardíaca. Si está pensando en la terapia de reemplazo hormonal, hable con su proveedor de atención médica para que pueda decidir qué es lo adecuado para usted.

Otros factores de riesgo para la enfermedad cardíaca incluyen:

- Alta presión sanguínea (hipertensión)
- Colesterol alto y/o triglicéridos altos ([hiperlipidemia](#), *en inglés*)
- [Fumar cigarrillos](#) (*en inglés*)
- Falta de [ejercicio/inactividad física](#)
- [Estrés](#)
- [Mala dieta y nutrición](#)
- Tener sobrepeso u obesidad
- [Diabetes](#) (*en inglés*)
- Elevado consumo de alcohol
- [Depresión](#)
- VIH

El VIH y la enfermedad cardíaca

Las personas viviendo con VIH tienen tasas más altas de enfermedades del corazón que la población general. Hay un número de razones para esto:

- Algunos medicamentos contra el VIH y posiblemente el VIH en sí pueden causar [lipodistrofia](#) (*en inglés*). Lipodistrofia significa cambios anormales en grasa. El término se usa para describir varios cambios de la grasa corporal, no deseados, en personas viviendo con VIH. La lipodistrofia también puede incluir cambios en los niveles de grasa y azúcar en la sangre. Algunos de estos cambios son factores de riesgo de enfermedad cardíaca, incluidos altos niveles de grasas o lípidos en la sangre (colesterol y triglicéridos) y [diabetes](#) (*en inglés*).
- Algunos medicamentos contra el VIH y posiblemente el VIH también pueden causar altos niveles de grasas en la sangre ([hiperlipidemia](#)) (*en inglés*) y diabetes en ausencia de lipodistrofia.
- El VIH, en sí, causa inflamación que puede provocar daños en el corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Mientras que algunos medicamentos contra el VIH pueden causar [efectos secundarios](#) que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, los estudios han demostrado que medicamentos contra el VIH en realidad pueden proteger contra las enfermedades cardíacas, así como controlar el VIH y otras afecciones relacionadas con el VIH.

Un estudio reciente de Dinamarca también sugiere que la razón principal de un mayor riesgo de enfermedad cardíaca es que las personas viviendo con VIH fuman más que las personas VIH-negativas. Si hay algo que puede hacer para mejorar la salud de su corazón, y su salud en general, es dejar de fumar. Para obtener más información y sugerencias sobre cómo dejar de fumar, consulte nuestro artículo sobre [Fumar y el Uso del Tabaco](#) (*en inglés*).

Reduciendo el riesgo de enfermedades del corazón

Las personas viviendo con VIH deben informarse sobre sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca y tomar medidas para reducirlas. Pregúntele a su proveedor de atención de la salud sobre los medicamentos contra el VIH que toma para ver si alguno puede estar aumentando sus niveles de lípidos (colesterol y triglicéridos). Algunas clases más nuevas de medicamentos pueden no afectar tanto sus lípidos como los medicamentos más antiguos. Cambiar de medicamento puede no ser una opción para todos. Es importante no realizar ningún cambio en sus medicamentos para el VIH sin antes hablar con su proveedor de salud.

Aunque usted no podrá cambiar algunos factores de riesgo, hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de problemas cardíacos:

- [Dejar de fumar](#) (*en inglés*): fumar es el mayor factor de riesgo de enfermedad cardíaca. Si dejar de fumar no es una opción para usted en este momento, intente reducir la cantidad que fuma.
- Mida su presión arterial: la presión arterial alta aumenta la carga de trabajo del corazón. Si tiene presión arterial alta, hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento. Si usted tiene presión arterial alta, tome sus medicamentos diariamente.
- Asegúrese que su proveedor de atención médica compruebe sus niveles de [lípidos](#) (*en inglés*): si los medicamentos contra el VIH hacen que aumenten los niveles de colesterol o triglicéridos, es posible que deba cambiar de medicamento o usar medicamentos hipolipemiantes (que bajan los niveles de lípidos), como las estatinas. Una dieta y [nutrición](#) adecuadas también pueden ayudarle a mantener niveles saludables de lípidos.
- Haga [ejercicio](#) regularmente: estar físicamente activa puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. También puede ayudar a reducir el colesterol y la presión arterial.
- Evalúe su peso: si tiene sobrepeso, es más probable que desarrolle enfermedades del corazón.
- Asegúrese que su proveedor de atención médica compruebe su nivel de azúcar en la sangre: si tiene [diabetes](#) (*en inglés*) o niveles altos de azúcar en la sangre, corre un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Mantener los niveles de azúcar bajo control puede reducir su riesgo. Si está tomando ciertos medicamentos contra el VIH, puede estar en mayor riesgo de padecer diabetes; por lo tanto, es importante que comprueben sus niveles de azúcar en la sangre con regularidad.
- Obtenga ácidos grasos omega-3: estos se encuentran naturalmente en el pescado, las nueces, las semillas y los aceites vegetales, pero también se pueden tomar como suplementos. Investigaciones recientes entre personas viviendo con VIH han demostrado que tomar suplementos de ácidos grasos omega-3 se asoció con niveles más bajos de triglicéridos y un marcador de inflamación.
- Maneje su estrés. Busque formas de lidiar positivamente con las tensiones de la vida, ya sea hablar con un terapeuta o integrar la meditación o el yoga a su vida. Para más información, vea nuestra hoja informativa sobre [la gestión del estrés](#).
- Es posible que su proveedor de atención de la salud le recomiende aspirina para reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque cardíaco. Si es así, tomar la aspirina todos los días puede reducir ese riesgo.

Las estatinas se usan para reducir el colesterol y prevenir las enfermedades del corazón. Los primeros estudios sobre los efectos de las estatinas en las personas viviendo con VIH también demostraron que las estatinas podrían reducir la inflamación. Algunos científicos creen que la inflamación es la clave del proceso de "[envejecimiento acelerado](#)" que afecta a algunas personas que viven con el VIH. Un gran

[ensayo clínico](#) (en inglés) llamado *REPRIEVE* demostró que un medicamento con estatinas, llamado pitavastatina, puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas en personas que viven con el VIH.

Cuidando de sí misma

La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a prevenir y controlar las enfermedades del corazón.

Su proveedor de atención de la salud puede determinar su riesgo de enfermedad cardíaca al controlar su presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre, y al conocer los antecedentes familiares de enfermedad cardíaca de su familia. Si está en alto riesgo o ya tiene síntomas, su proveedor puede sugerir algunas pruebas que pueden determinar si usted tiene una enfermedad del corazón. Los medicamentos también pueden ser necesarios. Estos pueden tratar factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como altos niveles de lípidos, presión arterial alta, diabetes, latidos cardíacos irregulares y circulación sanguínea baja.

La enfermedad cardíaca es una preocupación creciente tanto para los hombres como para las mujeres viviendo con VIH. Una razón para esto es que las personas están viviendo más tiempo con el VIH debido al uso generalizado de medicamentos eficaces contra el VIH. El riesgo de enfermedad cardíaca aumenta de forma natural a medida que envejecemos.

La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a prevenir y controlar las enfermedades del corazón. Las opciones de un estilo de vida saludable, como dejar de fumar, mejorar su dieta, realizarse chequeos médicos con regularidad y mantenerse físicamente activa, pueden ayudarla a cuidar su corazón. Cuando los cambios en el estilo de vida no son suficientes, hay varios medicamentos y otros enfoques médicos disponibles.

Traducción y Adaptación por Valeria Martínez, MSII y Carmen D. Zorrilla, MD del Centro de Estudios Materno-Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para acceder a recursos adicionales relacionados con el corazón (en inglés al menos que "en español" esté indicado)

- [Viste de rojo por las mujeres \(Asociación Estadounidense del Corazón\) \(en españ...](#)
- [Diferencias de género \(Heart Sisters\)](#)
- [Salud cardiovascular \(CATIE\)](#)
- [Enfermedades cardíacas \(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades...](#)
- [El VIH y su corazón \(POZ\)](#)
- [¿Qué es un ataque cardíaco? \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la ...](#)
- [MUJERESABIAS \(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU.\)](#)
- [Cuestionario sobre el riesgo de enfermedades cardíacas en la mujer \(Fundación d...](#)
- [La verdad sobre el corazón \(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la S...](#)
- [Los ácidos grasos omega-3 podrían reducir los triglicéridos y mejorar la inflam...](#)
- [Ácidos grasos omega-3: una contribución esencial \(Escuela de Salud Pública T.H...](#)
- [REPRIEVE: Ensayo aleatorizado para prevenir los eventos vasculares en el VIH](#)
- [¿Por qué el VIH presenta una mayor amenaza para el corazón de las mujeres? \(HIV...](#)
- [Más de la mitad de las personas con VIH tienen un exceso de edad cardíaca de al...](#)
- [La depresión persistente podría aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas en...](#)
- [Problemas cardíacos \(Terrence Higgins Trust, Reino Unido\)](#)
- [La juventud no protege a las personas con VIH contra las enfermedades cardíacas...](#)
- [Las personas con VIH corren un mayor riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca \(K...](#)

- [El VIH y las enfermedades cardiacas \(HIVinfo\)](#)
- [Enfermedades coronarias y VIH \(aidsmap\)](#)
- [Una estatina diaria reduce el riesgo de enfermedad cardiaca entre los adultos q...](#)



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.