



Prevenzione **Possibile**
LA SALUTE AL FEMMINILE

Conoscere le MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Con il patrocinio di



SIPREC
società italiana
per la prevenzione
cardiovascolare



federfarma



federfarma - sunifar

Con il contributo incondizionato di



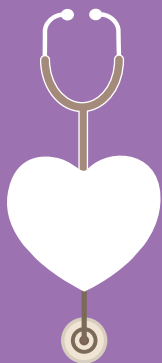
Better Health
for a **Better World**



**PRENDITI
CURA
DI TE.
OGGI PUOI
FARLO.**

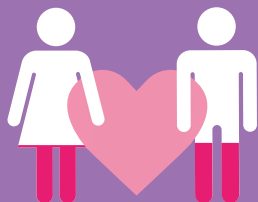
WWW.PREVENZIONEPOSSIBILE.IT

MALATTIE CARDIOVASCOLARI



Le malattie cardiovascolari (CV) sono **la principale causa di morte in Italia**. Includono diversi tipi di condizione che colpiscono il cuore e i vasi sanguigni: **malattie ischemiche del cuore**, come l'infarto acuto del miocardio e l'angina pectoris, e le **malattie cerebrovascolari**, come l'ictus ischemico ed emorragico.

Sono in gran parte
PREVENIBILI
ed **EVITABILI**
attraverso una corretta
PREVENZIONE.



Anche se le donne tendono ad avere problemi cardiaci in età avanzata rispetto agli uomini, e i segni e i sintomi dei problemi cardiaci delle donne tendono a differire,

i fattori di rischio per le malattie cardiache sono gli stessi tra uomini e donne.

FORSE

Il tuo cuore lavora molto

Batte circa **100.000 volte** e pompa **oltre 7.500 litri di sangue.**



In tutta la tua vita, circoleranno nel tuo corpo circa **200 milioni di litri di sangue.**



Produce molta energia. Il suo movimento crea ogni giorno energia sufficiente per guidare un camion per oltre 30 chilometri.

**200
BPM**

Quando è sotto sforzo, i battiti del tuo cuore possono arrivare fino a **200 al minuto.**



Il cuore delle donne pesa meno di quello degli uomini.

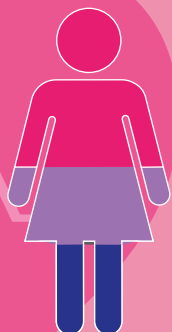


NON SAI CHE...

duramente ogni giorno!



Le **MALATTIE CARDIOVASCOLARI** non sono una malattia degli uomini e sono la prima causa di morte nelle donne



48,4%

**MALATTIE
CV**

23,8%

TUMORI

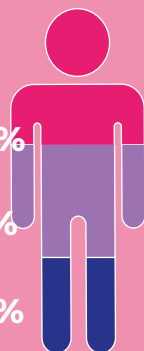
27,8%

Altro

38,7%

32,1%

29,2%



Tra le donne
le prime 3 cause di morte sono:

Malattie
**ISCHEMICHE
DEL CUORE**
37.140 decessi

Malattie
CEREBROVASCOLARI
37.304 decessi

altre MALATTIE
28.050 decessi

2

1



3

Sei a Rischio?



Chiunque può sviluppare una malattia CV. Ci sono alcune caratteristiche derivanti da abitudini e stili di vita non corretti, fattori ambientali e biologici, i cosiddetti fattori di rischio, che predicono la probabilità di ammalarsi in un certo periodo di tempo. Fumare, mangiare in modo non corretto e non fare abbastanza esercizio fisico aumenta il rischio di avere una malattia CV, così come avere il colesterolo alto, il diabete o la pressione alta.

Fumo



danneggia i vasi sanguigni e può farli addensare e restringere, facendo battere più velocemente il cuore e **aumentando la pressione sanguigna**.
Possono formarsi anche i coaguli.

Sovrappeso e obesità

questi fattori aumentano il colesterolo e glicemia alti, **malattie cardiovascolari**.



rischio di avere pressione, a loro volta **causa di**

Pressione Alta

è sufficiente un livello di pressione lievemente alto **per raddoppiare il rischio** di malattia cardiovascolare e circa la metà delle donne over 55 ce l'ha.

Colesterolo Alto



nelle donne è importante conoscere non solo il colesterolo totale ma anche i livelli di **colesterolo buono (HDL) e colesterolo cattivo (LDL)**.

Fattori di rischio MODIFICABILI



Diabete

a prescindere dall'età e dalla presenza di altri fattori di rischio, il diabete nelle donne **aumenta significativamente il rischio di malattia cardiovascolare.**



Sedentarietà

favorisce l'obesità, l'aumento del colesterolo totale, dei trigliceridi, della glicemia e della pressione arteriosa.



Dieta scorretta

cibi molto ricchi di lipidi, ricchi soprattutto di grassi saturi, **provocano un aumento del colesterolo.** Così come l'eccesso calorico determina sovrappeso e obesità. Il sale aumenta la pressione arteriosa.



Stress e depressione

aumentano la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, il consumo d'ossigeno e i livelli di colesterolo e portano le donne ad assumere **stili di vita non corretti** come l'abuso di alcol e droghe, fumo, inattività, comportamenti alimentari errati, etc.

Sei a Rischio?

Fattori di rischio Non Modificabili

Sesso



*Il rischio cardiovascolare è differente tra **uomini e donne***

Età

*per le donne il rischio aumenta **dopo la menopausa***

Familiarità



*il rischio è più alto se un parente stretto (mamma, papà, fratello o sorella) ha avuto una malattia di cuore **in giovane età***

Razza

*il rischio è maggiore per le donne **afro-americane e ispaniche***

Ciascuno dei fattori elencati presenta un rischio significativo, ma **se ne hai più di uno**, il tuo rischio totale viene moltiplicato

Mantenere i fattori di rischio nel corso della vita a livello favorevole:

- ✓ preserva dalle malattie cronic-degenerative
- ✓ fa guadagnare anni di vita
- ✓ migliora la qualità di vita
- ✓ riduce la spesa sanitaria negli ultimi anni di vita



Prevenzione

Il profilo di basso rischio cardiovascolare fa guadagnare anni e qualità di vita. La prevenzione va fatta sin da giovani a partire dall'acquisizione di sani stili di vita: scoraggiare il fumo, mangiare cibi sani all'interno di una dieta equilibrata, fare attività fisica adeguata all'età. Serve poi mantenere livelli ottimali di pressione arteriosa, di colesterolemia e di peso.

Inizia subito con sane abitudini

Le ricerche indicano che donne che adottano uno stile di vita sano prima dei 50 anni, hanno ottime possibilità di **non avere problemi cardiaci**

NON FUMARE

Il fumo di sigaretta aumenta il tuo rischio cardiovascolare **da 2 a 4 volte**



MANGIA IN MODO CORRETTO

Non eccedere nel consumo di sale, bevande alcoliche e cibi grassi. **Mangia cibi sani**

FAI ATTIVITA' FISICA

il tuo cuore ha bisogno di allenamento per **rimanere in salute**



Prevenzione



Inizia subito con sane abitudini

STAI ATTENTA AL PESO

Il giro vita di una donna dovrebbe essere **inferiore a 89cm e il BMI < 25**



CONOSCI LA TUA PRESSIONE SANGUIGNA

L'ipertensione arteriosa non ha sintomi quindi è importante **sottoporsi regolarmente a controlli** della pressione arteriosa e se necessario trattare l'ipertensione

FAI UN CHECKUP

Alcuni dei fattori di rischio cardiovascolare, come il colesterolo alto, non danno sintomi. Fai dei controlli regolari inclusi gli **esami del sangue con controllo del colesterolo**



PREVIENI IL COLESTEROLO ALTO

Valuta con il tuo medico se fare il test e come controllarlo

CONTROLLA IL DIABETE



CONTROLLA LO STRESS

Adotta abitudini sane come iniziare un'attività fisica che ti diverta e ti aiuti a scaricare le tensioni. Crea condizioni favorevoli al rilassamento come ascoltare musica, concentrarti sulla respirazione tenendo gli occhi chiusi

Come riconoscere una Malattia CV

A volte le **malattie CV** sono silenti e vengono diagnosticate solo dopo il manifestarsi di alcuni sintomi. Nelle donne spesso si tratta di **sintomi meno evidenti rispetto agli uomini**: un senso di peso o di fastidio sul petto, un dolore alla mandibola, alla schiena, all'addome o al braccio, un po' di fiato corto, stanchezza inusuale, nausea, sudorazione, senso di testa vuota, sintomi simili a quelli dell'influenza.

- ✓ **Angina:** senso di disagio al torace, oppressione e/o dolore
- ✓ **Debolezza:** stanchezza ingiustificata
- ✓ **Palpitazioni**
- ✓ **Nausea**
- ✓ **Svenimento**
- ✓ **Brucciore al petto**
- ✓ **Dispnea:** difficoltà a respirare
- ✓ **Edemi:** gonfiore localizzato in particolare su gambe e caviglie





Prevenzione **Possibile**

LA SALUTE AL FEMMINILE



È un'iniziativa dedicata alle donne per informarle sull'importanza della prevenzione di alcune malattie attraverso corretti stili di vita.

Un ambulatorio mobile attrezzato sta attraversando tutta l'Italia in **oltre 100 giorni**, facendo tappa in **15 regioni** e **31 città**, offrendo la possibilità di consulti medici gratuiti e la misurazione di alcuni parametri per la valutazione del rischio di alcune malattie, quali quelle **cardiovascolari** e l'**osteoporosi**.

Con il patrocinio di



WWW.PREVENZIONEPOSSIBILE.IT

Con il contributo incondizionato di



Better Health
for a Better World



federfarma



federfarma - sunifar