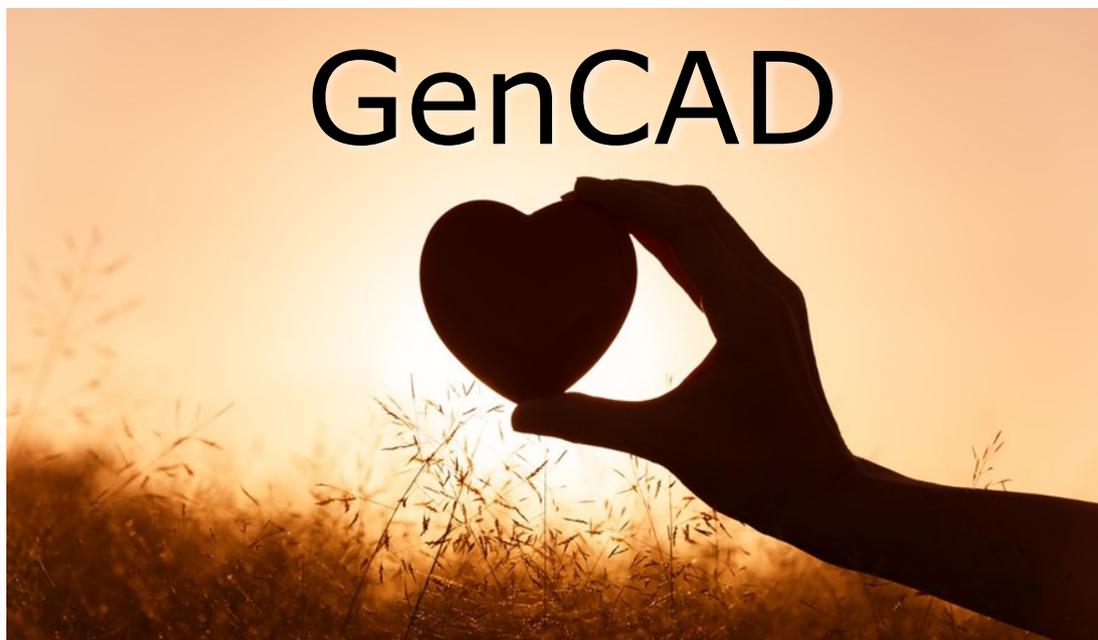




**Come proteggere il cuore:
uomini e donne sono diversi?**



La prevenzione negli uomini e nelle donne

Che cosa possono fare uomini e donne per ridurre il rischio di malattia coronarica?

Essere informati: non sottovalutare il rischio! Le donne lo fanno spesso .

Conoscere i propri valori normali e prendere misure opportune se dovessero aumentare!

Pressione arteriosa: **ottimale** <120/80 mmHg, una terapia farmacologica è indicata quando \geq 140/90 mmHg

Glicemia: \leq 100 mg/dl (5,6 mmol/l)

Lipidi nel sangue: LDL-colesterolo \leq 115 mg/dl,

Circonferenza vita: donne \leq 80 cm, uomini \leq 94 cm

- **Vivere sano!** Adottare uno stile di vita salutare per ridurre il rischio di coronaropatia!
- **Smettere di fumare oppure non iniziare:** per le donne è più difficile smettere di fumare. Cercare di smettere e chiedere aiuto se necessario.
- **Fare regolarmente esercizio fisico:** Uomini e donne possono apportare grandi miglioramenti alla salute del cuore facendo regolare attività fisica. È importante dedicare del tempo, per es. 30 minuti al giorno (5 giorni la settimana), a camminare.
- **Seguire un'alimentazione sana:** Consumare tanti cereali integrali, una grande varietà di frutta e verdura fresca, prodotti caseari a basso contenuto di grassi o senza grassi e carni magre. Evitare i grassi saturi o trans, zuccheri aggiunti e soprattutto il sale. Mantenere un peso normale per godere di una salute ottimale e vivere a lungo.
- **Alcol:** limitare il consumo di alcol.

- *Donne e uomini devono conoscere il proprio rischio di malattia coronarica*
- *Donne e uomini possono prevenire la malattia coronarica con uno stile di vita sano*
- *In alcuni casi, servono dei farmaci.*



I sintomi dell'infarto e la richiesta di aiuto nelle donne e negli uomini

Sintomi:

Il sintomo più comune dell'infarto nelle donne e negli uomini è il dolore, una pressione o una sensazione di fastidio al petto. Ma non sempre questo è il sintomo più evidente.

Le donne colpite da attacco cardiaco spesso presentano altri sintomi, con o senza dolore toracico, quali:

- Sensazione di fastidio al collo, alla mandibola, alla spalla, alla parte superiore della schiena o all'addome
- Fiato corto
- Dolore a un braccio o ad entrambe le braccia
- Nausea o vomito
- Sudorazione
- Capogiri o vertigini
- Insolito affaticamento

Richiesta d'aiuto: Poiché le donne spesso non riconoscono i segni di un infarto in corso, tendono a presentarsi in ospedale più tardi rispetto agli uomini!

- *I sintomi di un infarto possono essere diversi fra uomini e donne.*
- *L'infarto delle donne si presenta più spesso senza dolore toracico.*



Diagnosi di malattia coronarica

Gli esami scelti dai medici per diagnosticare la malattia coronarica possono essere diversi fra uomini e donne.

Il test da sforzo e l'angiografia coronarica sono solitamente utilizzati negli uomini e sono validi anche per le donne se presentano un certo numero di fattori di rischio e possono fare attività fisica in maniera sufficiente.

Se le donne sono più giovani, non sono in grado di fare attività fisica e non presentano altri fattori di rischio, possono essere preferibili modalità diagnostiche alternative.

Esistono diversi modi di diagnosticare la malattia coronarica e il vostro medico può scegliere quello più efficace.

La gestione della cardiopatia può essere diversa negli uomini e nelle donne

Terapia farmacologica:

Pressione e glicemia alta devono essere trattati allo stesso modo negli uomini e nelle donne.

L'aspirina non previene la coronaropatia nelle donne sane al di sotto dei 65 anni.

La terapia ormonale dopo la menopausa non previene la malattia cardiaca.

I farmaci possono agire in modo diverso nelle donne e negli uomini, e possono avere effetti avversi differenti. Gli effetti avversi sono più frequenti nelle donne e devono essere segnalati al medico!

Che cos'altro si può fare? — Interventi:

Sia le donne che gli uomini possono ricevere notevoli benefici da una terapia invasiva, per es. l'applicazione di cateteri, la dilatazione con palloncino, un intervento chirurgico al cuore e pacemaker avanzati. Tuttavia, le donne vengono trattate con minore frequenza. Consultare il proprio medico.

Recupero e riabilitazione:

Dopo un infarto o un intervento chirurgico, le donne impiegano più tempo per recuperare rispetto agli uomini. Ciò può essere dovuto alla ripresa precoce delle attività casalinghe, della cura della famiglia e al mancato rispetto della riabilitazione cardiaca. È importante che donne e uomini seguano entrambi un percorso di riabilitazione cardiaca.

- *Le dosi ottimali dei farmaci e i loro effetti avversi possono essere diversi fra uomini e donne.*
- *Donne e uomini ricevono beneficio dalla chirurgia e dagli altri interventi disponibili oggi.*
- *Le donne hanno bisogno di seguire la riabilitazione dopo un infarto del miocardio o dopo un intervento chirurgico, proprio come gli uomini.*



In breve

- ***La malattia cardiaca può essere molto diversa nelle donne e negli uomini, per rischi, sintomi, cause e diagnosi. È importante essere informati: conoscere i propri fattori di rischio!***
- ***Fare regolarmente esercizio fisico, seguire una dieta sana, mantenere un peso ottimale e smettere di fumare oppure non iniziare affatto. Rimanere attivi!***
- ***Esistono diversi modi per diagnosticare problemi al cuore. Ascoltare le opzioni possibili: è importante proteggersi da una diagnosi tardiva!***
- ***I farmaci e i dosaggi ottimali possono essere diversi fra uomini e donne. Consultare il proprio medico!***
- ***Uomini e donne ricevono beneficio da interventi meccanici, chirurgici in generale, dall'impianto di pacemaker e dalla riabilitazione cardiaca.***

© Unione europea, 2017

Partner del progetto GenCAD: Institute of Gender in Medicine, Scuola Berlese di Sanità Pubblica, Scuola Andalusia di Sanità Pubblica, Associazione Europea di Sanità Pubblica, Institute of Health and Wellbeing, Radboud University Medical Centre, Associazione Europea per la Prevenzione e Riabilitazione Cardiovascolare.

Pilot Projects è un'iniziativa "di natura sperimentale pensata per testare la fattibilità di un'azione e la sua utilità" e permette l'inserimento di stanziamenti nel budget della UE per più di due esercizi finanziari consecutivi.

Per la riproduzione di testi o foto non coperti da diritti ©Unione europea, l'autorizzazione deve essere richiesta direttamente ai titolari dei diritti d'autore relativi: Shutterstock.de, iStock.de.

Le informazioni e i pareri presentati in questa pubblicazione sono degli autori (Consorzio GenCAD) e non riflettono necessariamente l'opinione ufficiale della - Europea. La Commissione non garantisce l'esattezza delle informazioni incluse in questa pubblicazione. Né la Commissione né chiunque agisca per conto della Commissione stessa possono essere ritenuti responsabili per l'utilizzo che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Questo documento è stato rivisto in linea con le raccomandazioni della DG Salute e sicurezza alimentare.