



Te damos algunos consejos para prevenir enfermedades que son más frecuentes en mujeres que en hombres. Recuerda que los farmacéuticos somos tus aliados. Cuenta con nosotros.



Existen diferentes tipos de **cáncer** ligados a la mujer: de mama, de endometrio, de ovario, de cuello de útero o de vulva.

Asiste a las revisiones médicas periódicas. Una **detección precoz** ayuda a iniciar lo antes posible el tratamiento, disminuye complicaciones y aumenta posibilidades de éxito.



Una de las causas de la **osteoporosis** en la mujer es la pérdida de estrógenos en la menopausia.

Aumenta la cantidad de **calcio**, presente en verduras de hoja verde oscura, yogur y leche, y de **vitamina D**, en huevos, pescados grasos y cereal enriquecido, en tu dieta.



Los cambios hormonales durante la menopausia pueden afectar a la calidad de **sueño**.

Realiza **actividad física**. El yoga y la meditación pueden disminuir la ansiedad y el estrés y mejoran la higiene del sueño. Plantas medicinales como la valeriana, la pasiflora, la amapola de California, la melisa o el lúpulo también pueden ayudarte.



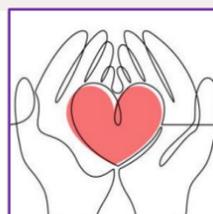
La **artritis reumatoide** es más habitual en mujeres. Se debe, al menos en parte, a la desaparición del efecto protector de algunas hormonas a partir de la menopausia.

Sigue correctamente tu tratamiento y asiste a las revisiones para prevenir el dolor y rigidez articular, así como los síntomas asociados, especialmente la pérdida de peso, el cansancio...



Al contrario que los hombres, las mujeres tienden a tener obstrucciones en las arterias pequeñas, por lo que el **infarto de miocardio** no se detecta tan fácilmente.

Aprende a **identificar** el infarto de miocardio en mujeres: por lo general, aparece en edades más avanzadas que en los hombres y los síntomas son opresión en la boca del estómago, dificultad respiratoria, dolor de espalda a nivel del omoplato, mareos, náuseas...



Las mujeres desarrollan los síntomas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (**EPOC**) a una edad más temprana con menos exposición al tabaco que los hombres.

Evita el tabaco y los ambientes fríos y contaminados. Aprende a usar tu inhalador con la ayuda de tu farmacéutico y no abandones tu tratamiento.



Bibliografía:

Mauvais-Jarvis F, Bairey Merz N, Barnes PJ, Brinton RD, Carrero J-J, DeMeo DL, et al. Sex and gender: Modifiers of health, disease, and medicine. The Lancet. 2020 Aug;396(10250):565–82. doi:10.1016/s0140-6736(20)31561-0

Imágenes: Licencia gratuita de iStock (<https://www.istockphoto.com/es>)

Citar como: Ibáñez Jaime M, Hernández García V, Climent Catalá MT. 8 de marzo Día Internacional de la Mujer [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC); 2024.

Doi: [10.33620/FC.2173-9218.\(2024\).IFG.003](https://doi.org/10.33620/FC.2173-9218.(2024).IFG.003)