

Enfermedades con mayor incidencia en MUJERES

#CorachanDona



MIGRAÑA

Es más frecuente en el sexo femenino debido a factores hormonales. **Afecta a una de cada seis mujeres.**

Prevención: Evita el consumo de alcohol, chocolate, alimentos precocinados, vino, quesos muy curados y bebidas con cafeína.



DEPRESIÓN

En 2020 la depresión será la primera causa de discapacidad tras las enfermedades cardiovasculares. **Una de cada cinco mujeres** tiene riesgo de sufrir un episodio a lo largo de su vida. Afecta el doble a la población femenina que a la masculina.

Prevención: La genética y las hormonas influyen pero es fundamental disminuir la sobrecarga o el estrés.



CÁNCER DE MAMA

Es el **cáncer más frecuente en mujeres**, pero gracias a la detección precoz y a los avances en los tratamientos, es uno de los tumores con mejor tasa de supervivencia (curación de casi el 90%).

Prevención: Algunos factores como los antecedentes familiares no se pueden cambiar, pero para disminuir el riesgo, recomendamos llevar un estilo de vida saludable con una dieta equilibrada y ejercicio físico, evitando alcohol y tabaco. Se aconseja acudir regularmente al ginecólogo.



DIABETES

La diabetes tipo 2 afecta al **30% de las mujeres entre 60 y 74 años**, debido a los cambios hormonales que sufren durante la menopausia.

Prevención: este tipo de diabetes se puede prevenir llevando una dieta equilibrada, haciendo ejercicio físico y evitando estrés, tabaco y alcohol.



ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Es la **primera causa de muerte en mujeres en España**, sobre todo después de la menopausia.

Prevención: Sigue una dieta equilibrada, practica ejercicio físico, evita el tabaco y controla la presión arterial, el nivel de azúcar en sangre y el colesterol.



OSTEOPOROSIS

Es la pérdida de calcio en los huesos, pudiendo ocasionar fracturas y deformaciones óseas. **Afecta a una de cada cuatro mujeres** tras la menopausia.

Prevención: Camina 30 minutos al día por el sol, mantén una dieta equilibrada rica en calcio y evita los excesos de alcohol, tabaco o café.