

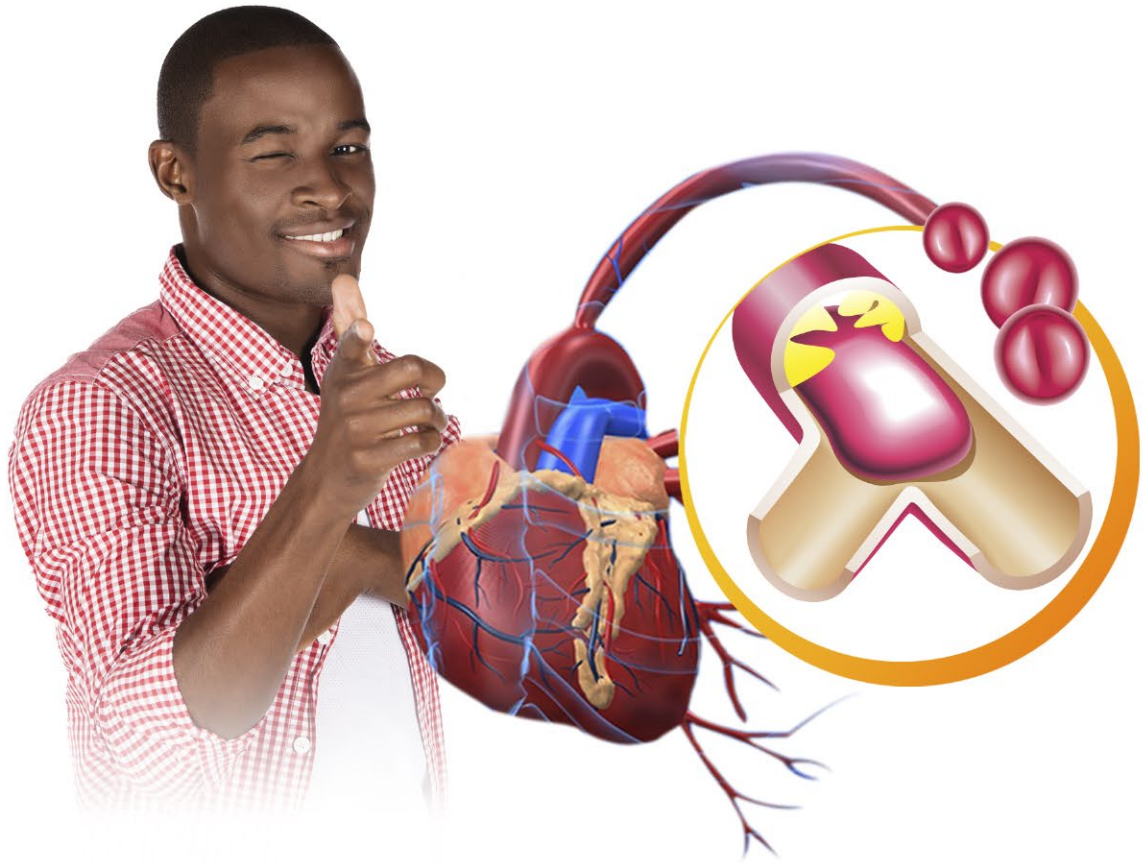
Porque queremos
que tu **CORAZÓN**
lata sano y fuerte



Elige prevenir
las enfermedades **cardiovasculares**

A partir de los 45 años de edad es necesario realizar una evaluación del riesgo cardiovascular de rutina. El médico personal en tu Unidad de Servicios de Salud, tiene acceso a una calculadora para evaluar tu riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre las que se incluyen: ataque al corazón (infarto), angina de pecho, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica. Se recomienda un tratamiento especial si presentas alto riesgo.

Estas calculadoras permiten estimar el riesgo en pacientes entre 35 y 75 años, pero en principio debe hacerse sin falta en los pacientes de 45 o más años en los que se acompaña la revisión con unos laboratorios definidos en una directriz nacional llamada: detección temprana de las alteraciones del adulto mayor de 45 años.



¿Cuáles son las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares son las enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos, que son causadas por pequeños bultos de grasa que se desarrollan en el revestimiento interior de las arterias (vasos sanguíneos). Estos bultos pueden estrechar las arterias, lo que puede reducir el flujo sanguíneo a través de la misma. A veces los coágulos de sangre se forman sobre un bulto de estos. Dependiendo del sitio de obstrucción arterial las enfermedades que causa incluyen infarto de miocardio, angina de pecho, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica.



¿A quién se le debe realizar una evaluación de riesgo cardiovascular?

- Todos los adultos de 45 o más años.
- Los adultos de cualquier edad que tengan:
 - Un fuerte historial familiar de enfermedad cardiovascular precoz. Es decir si usted tiene un padre o hermano que hayan padecido un infarto o un derrame cerebral antes de los 55 años, o una madre o hermana antes de los 65 años de edad.
 - Un familiar de primer grado (padre, hermano, hermana, hijo) con un trastorno de lípidos grave hereditario, como por ejemplo hipercolesterolemia familiar.Estas enfermedades son poco comunes; sin embargo, si existe el antecedente usted debe ser evaluado independientemente de su edad.

Si tienes diagnosticada una enfermedad cardiovascular o diabetes, entonces no necesitas ser evaluado ya que te encuentras dentro del grupo de alto riesgo.



¿En qué consiste el examen?

El médico de la Unidad de Atención Primaria en donde te encuentras georreferenciado o en donde habitualmente consultas, te preguntará si tienes algún factor de riesgo actual, los cuales dependen en gran medida de tu estilo de vida. Ésta puede aumentar o disminuir la probabilidad (riesgo) de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Los factores determinantes para el riesgo cardiovascular incluyen: tabaquismo, obesidad (en especial la central, es decir tener una barriga abultada), la mala alimentación, la falta de actividad física y beber mucho alcohol.

Hemos dispuesto en esta sección una calculadora de su índice de masa corporal que te permitirá saber si te encuentras en sobrepeso u obesidad.

Esta evaluación se debe complementar con un análisis en sangre, realizado generalmente en ayunas, para comprobar el nivel de colesterol y la (glicemia). Es fundamental para complementar este cálculo que te midan la presión arterial.

La puntuación se calcula sobre la base de varios de estos factores de riesgo, edad y sexo.

En el mismo momento se toman pruebas para evaluar el funcionamiento de tus riñones.



¿Qué significa la puntuación de la evaluación?

En todas las personas es posible que se de un evento cardiovascular; sin embargo en unas es más probable que en otras, esta probabilidad es el riesgo y con la calculadora que le hemos mencionado se mide en porcentaje. Así, por ejemplo, si su puntaje es de 30% esto significa que usted tiene un 30% de probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años. Esto quiere decir, que 30 de cada 100 o 3 de cada 10 personas con características similares a las suyas y un estilo de vida y hábitos similares a los suyos tendrán un evento cardiovascular en los siguientes 10 años.

Lo interesante de esto es que si bien las personas no pueden modificar el riesgo que les da ser hombre, su edad, su raza, etc, si pueden modificar sus niveles de colesterol, en especial el LDL, sus niveles de azúcar, su obesidad, su sedentarismo, disminuyendo así la probabilidad de tener un evento.

Posterior a hacer el cálculo, se puede indicar que tienes:

Alto riesgo - si tu puntaje es de 20% o más. Se dice entonces que 2 o más de 10 casos similares al tuyo desarrollarán una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años.

Moderado riesgo - si tu puntaje es de 10% a 20% o más. Se dice entonces que de 1 a 2 de 10 casos similares al tuyo desarrollarán una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años. Si tu riesgo es moderado debe ser reevaluado cada año.

Bajo riesgo - si su puntuación es inferior a 10%. Se dice entonces que menos de 1 de 10 casos similares al suyo desarrollarán una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años. Si su riesgo es bajo debe ser reevaluado cada 5 años.



Algunas recomendaciones para disminuir su riesgo cardiovascular



Come por lo menos cinco porciones, y lo ideal sería 7 a 9 porciones, de una variedad de frutas y verduras por día. Al mencionar fruta hablamos de fruta entera, no equivale a jugos, pues los jugos tienen más contenido de azúcar y menos de fibra que la porción de fruta entera.



Limita el consumo de alimentos grasos, como las carnes grasas, quesos, leche entera, crema de leche, alimentos fritos y mantequilla.



Incluye 2-3 porciones de pescado fresco por semana, al menos, en nuestro medio dependiendo de los recursos con que cuente se recomienda trucha o salmón.

Si comes carne, lo mejor es comer los cortes magros (es decir con poca grasa) o aves como el pollo. Si se fríen, elige un aceite vegetal



como el de girasol o el de oliva; sin embargo, en general se recomienda no comer la comida frita sino asada, horneada o con otras formas de cocción distinta a la frita. Trata de no añadir sal a las comidas y limitar el consumo de alimentos



salados. En general se recomienda retirar el salero de la mesa para evitar la tentación de agregar sal adicional a la que se usó para preparar los alimentos



¿Qué tratamientos están disponibles para reducir el riesgo?

Si estas en alto riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular tu médico personal considerará:

- El tratamiento con medicamentos para reducir el nivel de colesterol, en especial el colesterol LDL, por lo general con una familia de medicamentos denominada estatinas.
- El tratamiento con medicamentos para bajar la presión arterial, si su presión arterial es alta.
- Sobre el estilo de vida es importante recalcar:
 - Evita el consumo de cigarrillo
 - Consume una dieta saludable y balanceada.
 - mantén tu peso y el perímetro de su abdomen bajo control.
 - evita el sedentarismo, coordine con tu equipo de atención de la Unidad de Atención Primaria en donde te encuentras georreferenciado o en donde habitualmente consultas un plan de actividad física. Si ya presentas un evento cardiovascular como angina, infarto o una hospitalización por falla cardíaca este plan debe generarse en un programa de rehabilitación cardíaca formal.
 - Reduzca el consumo de alcohol a menos de un trago semanal. Se le puede ofrecer una derivación a los servicios especializados. Por ejemplo, a un dietista para ayudarlo a perder peso y adoptar una dieta saludable.

¿Qué pasa si estoy en riesgo moderado o bajo?

Si no estas en la categoría de alto riesgo, no significa que no lo estés, sólo que es menor.

Sin embargo, puedes estar en capacidad de reducir tus riesgos. Por ejemplo, si fumas pero aún eres tan joven que el riesgo cardiovascular no te salió alto en la calculadora, es lógico que al pasar los años tu riesgo rápidamente llegará al rango de alto riesgo, puedes tratar de compensar el paso de los años dejando de fumar o adoptando un estilo de vida saludable relacionado con la dieta y la actividad física por ejemplo.

