



Las tres reglas de oro

CANARIAS7 SALUDABLE
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias recordó esta semana, con motivo de la celebración del Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular, la importancia de seguir unos hábitos de vida con tres pautas fundamentales: no fumar, hacer ejercicio y comer sano. En el último tercio de siglo pasado, el conocimiento de los factores de riesgo (tabaco, hipertensión, colesterol y diabetes) y el mejor manejo terapéutico de la enfermedad coronaria, sobre todo del infarto de miocardio, ha reducido la tasa de mortalidad en un 50%, lo que ha permitido aumentar en 4 años de media la expectativa de vida en el mundo occidental. Sin embargo, en la actualidad, han aparecido nuevos factores que ponen en peligro estos logros y de nuevo podría aumentar la mortalidad cardiovascular si no se controlan. Estos factores son el envejecimiento de la población, la obesidad y la pobreza. En España hay 8 millones de personas por encima de los 65 años (18% de la población), y se calcula que en el año 2050 será el 35%, el país más longevo del mundo después de Japón.

La obesidad, puede considerarse como una de las epidemias cardiovasculares del siglo XXI (el 18% de la población infantil española es obesa), sobre todo en relación con la aparición de diabetes (por cada unidad de incremento del índice de masa corporal, se aumenta un 10% el riesgo de diabetes), y esta no sólo se considera un factor de riesgo, sino que es un factor pronóstico. Y en plena crisis económica, la pobreza genera un problema de primer orden para tener acceso a la obtención de medicamentos y a la información para mejorar el pronóstico de las patologías vasculares.

Por todo ello, tal como indica el jefe del servicio de Cardiología del Hospital Universitario Insular de Gran Canaria, Vicente Nieto, «mejorar los hábitos de vida es

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR



Tensión. El control regular de la presión arterial ayuda a la detección de problemas cardiovasculares.

■ Seguir una dieta sana y cardiosaludable para prevenir el sobrepeso, la obesidad y, en particular, la obesidad abdominal. Para combatir la obesidad en general, hay que mantener el índice de masa corporal (IMC), por debajo de 24,9. El IMC se obtiene a partir del peso y la altura de cada individuo e indica si una persona tiene un peso insuficiente, normal, sobrepeso u obesidad en distintos grados. Así: IMC > 18,5 = peso insuficiente, IMC < 18,5 > 24,9 = peso normal, IMC < 25,0 > 29,9 = sobrepeso, IMC < 30,0 > 39,9 = obesidad y IMC < 40 = obesidad mórbida.

■ Practicar ejercicio físico de intensidad moderada regularmente. Una buena opción es pasear a buen ritmo entre 30 y 60 minutos diarios, al menos cinco días por semana.

■ No fumar.

■ Acudir al médico cada cierto tiempo para conocer los factores de riesgo de cada uno. Así, con la medida de la presión arterial y un análisis de sangre se puede saber si la presión arterial, los lípidos y la glucosa (azúcar) en sangre se encuentran dentro de los parámetros de la normalidad.

■ En general, la presión arterial debería ser inferior a 90 mmHg para la diastólica y menor a 140 mmHg para la sistólica, el colesterol LDL debería situarse en menos de 130 mg/dl y para valorar la glucemia, la hemoglobina glicosilada, debería estar por debajo del 6,5%. En personas que ya han sufrido un primer infarto de miocardio, estas cifras todavía deben ser más estrictas y estar más bajas.

■ Los resultados de esta analítica, combinados con la edad del individuo y el IMC, así como la medida del perímetro abdominal, o circun-

ferencia de la cintura, permiten estimar el riesgo cardiovascular de cada persona, mediante distintas tablas de cálculo de riesgo cardiovascular, como la de Framingham, SCORE y Regidor, existentes en la actualidad y que utilizan los profesionales de la medicina. Además, según el Dr. Galve, «en el caso de las personas que ya padecen alguna enfermedad cardiovascular y han sido diagnosticadas es imprescindible seguir de manera constante y estricta el tratamiento médico prescrito, habitualmente farmacológico, así como realizar los controles regulares que el especialista ha designado».

el principal mecanismo y el más barato para luchar contra las enfermedades cardiológicas: no fumar, comer frutas y verduras, no engordar y caminar 30 minutos diarios disminuye el riesgo en un 80%».

Tal como apunta Nieto, «la so-

cialidad actual tiene una influencia perniciosa sobre la salud producida por factores muy variables: el consumismo, los hábitos nocivos, la falta de comunicación, las desigualdades sociales o los intereses económicos. Por lo que fomentar los hábitos saludables

es indispensable para luchar contra las enfermedades cardiovasculares e inculcarlos en las edades más jóvenes nos permitirá tener una generación más sana». Además, el jefe de servicio de Cardiología destaca que «en el futuro también deberíamos aumen-

tar los recursos en personas que ya han padecido un problema cardiovascular (prevención secundaria), con el fin de prevenir las demencias de origen vascular o la insuficiencia cardíaca que consumen una gran cantidad de fondos económicos».