



► 17 Marzo, 2015



Las mujeres españolas mueren casi un 9% más que los hombres por esta causa.

La enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en España

REDACCIÓN [VIGO]

En el marco de la celebración del Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular, la Sociedad Española de Cardiología (SEC) ha analizado los datos recién publicados por el Instituto Nacional de Estadística sobre las causas de mortalidad del año 2013, de los que se desprende que la enfermedad cardiovascular sigue manteniéndose como la primera causa de defunción en nuestro país por encima del cáncer y de las enfermedades respiratorias.

"Se deberían realizar más esfuerzos a nivel estatal para frenar el impacto de esta enfermedad, entre otras medidas seguir promoviendo la investigación, ya que aún queda mucho por conocer, o desarrollar programas para la prevención de la muerte súbita en la calle, que incluyan formación a personal no sanitario en reanimación cardiopulmonar y mayor disponibilidad de desfibriladores semiautomáticos en lugares públicos. Asimismo, deberíamos apostar por campañas de educación para la salud en el conjunto de la población y especialmente en los niños", opina José Ramón González-Juanatey, presidente de la SEC.

En 2013, las enfermedades cardiovasculares provocaron 117.484 defunciones; es decir, uno de cada tres fallecimientos que se produjeron en nuestro país. Por lo que respecta a la diferencia de sexos, en España las mujeres mueren casi un 9% más que los hombres por esta causa. "La enfermedad cardiovascular es más mortal en la mujer, esencialmente porque suele padecerla a una edad más avanzada y porque acude más tarde al médico", explica el presidente de la SEC. "No solo resulta necesaria más investigación en la enfermedad cardiovascular de la mujer, sino que también conviene incidir en mayor medida en

» Uno de cada tres fallecimientos que se produce en nuestro país se debe a las enfermedades del sistema circulatorio

la prevención. Es preciso quitar la idea de que la mujer está protegida frente a estas patologías", apunta.

Factores de riesgo

La SEC recuerda que hasta el 80% de estas enfermedades podrían prevenirse controlando los factores de riesgo cardiovascular. En este sentido, el 71,3% de los pacientes atendidos en los servicios de cardiología y el 40% de los atendidos en atención primaria son hipertensos. Cuanto mayores son las cifras de presión arterial mayor es el riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular y el de muertes causadas por la hipertensión arterial.

Uno de cada dos adultos españoles tiene las tasas de colesterol LDL elevadas (por encima de 200mg/dl). Las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 mg/dl tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200 mg/dl.

El 36,65% de la población adulta española sufre sobrepeso y el 17,03% obesidad. Existe una relación directa entre el índice de masa corporal (IMC) y la mortalidad, de manera que a mayor IMC mayor la mortalidad, especialmente por motivos cardiovasculares.

El 35,86% de los hombres y el 46,64% de las mujeres son sedentarios. El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular

(alto riesgo de cardiopatía isquémica), contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o la hipercolesterolemia.

El 4,54% de los mayores de 15 años toman alcohol, de manera intensiva, al menos una vez al mes. El abuso del alcohol tiene efectos graves en el cuerpo y un impacto particular sobre la presión arterial alta.

El 26,96% de los españoles fuma diaria u ocasionalmente (casi 12.600.000 personas). La incidencia de la patología coronaria en los fumadores es tres veces mayor que en el resto de la población. La posibilidad de padecer una enfermedad de corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que se mantiene este hábito nocivo.

Más de 4.500.000 de españoles padecen diabetes tipo 2, el 12% de la población total de España. La diabetes está estrechamente ligada a las enfermedades cardiovasculares; se calcula que las personas con diabetes son de dos a cuatro veces más propensas a desarrollar este tipo de enfermedades.

Resulta imprescindible controlar estos factores de riesgo, pues tener uno aumenta muy significativamente las posibilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular pero tener más de un factor de riesgo multiplica exponencialmente estas probabilidades.

Tan solo siguiendo una dieta equilibrada, practicando ejercicio de manera regular (al menos 30 minutos cinco días a la semana) y abandonando el hábito tabáquico, podrían reducirse espectacularmente las estadísticas de enfermedad cardiovascular. Si ya se padece la enfermedad, será necesario adoptar estos buenos hábitos de vida y seguir estrictamente el tratamiento prescrito por el especialista.