

8 | GIZARTEA

GARA • 2004 maiatza - 1 larunbata

DÍA INTERNACIONAL DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

FACTORES DE RIESGO / LA DIETA DESEQUILIBRADA, EL SEDENTARISMO Y EL CONSUMO DE TABACO SON LOS FACTORES QUE AUMENTAN LOS RIESGOS DE PADECER ESTAS DOLENCIAS



Alejo ZABALO

Los especialistas auguran que en 2010 las enfermedades cardiovasculares serán la primera causa de muerte en los países en desarrollo.

Carga inmensa de recursos económicos

Las enfermedades cardiovasculares suponen un lastre en el desarrollo de muchos países empobrecidos. En este sentido, la OMS recuerda que las personas que padecen este tipo de enfermedades requieren cuidados médicos continuos, que suponen una carga inmensa en recursos a largo plazo. Por otro lado, la OMS recuerda que las dolencias cardiovasculares afectan a personas de edad media, socavando el desarrollo económico, no sólo de las personas afectadas, sino también de sus familias.

Cerca de 16,7 millones de personas mueren al año por enfermedades cardiovasculares

Casi el 30% de las muertes que se producen cada año en el mundo son provocadas por las enfermedades cardiovasculares. Así lo ha hecho saber la Organización Mundial de la Salud. Este organismo

atribuye estos fallecimientos a los cambios en los hábitos de la dieta, al aumento del sedentarismo y al incremento del consumo del tabaco. Todo ello provoca que cada año aumente el número de per-

sonas que padezcan estas patologías. Este organismo reconoce que el futuro se presenta incierto y asegura que en 2010 serán la primera causa de muerte en los países en desarrollo.

GARA
BILBO

Según un informe elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), 16,7 millones de personas mueren al año en el mundo por enfermedades cardiovasculares, o lo que es lo mismo, son el 29,2% de las muertes globales. Para concienciar sobre los riesgos que entrañan estas patologías hoy se celebra el Día Mundial de las enfermedades cardiovasculares.

Tal y como explica la OMS, un número sustancial de estos fallecimientos se puede atribuir al consumo de tabaco, una sustancia que, según remarcan los especialistas, aumenta el riesgo de perecer por parada cardíaca coronaria y que el año pasado provocó la muerte de 5 millones de personas.

En este aspecto, los expertos auguran que las muertes provocadas por el consumo de tabaco se duplicarán en 20 años a menos que se adopten urgentemente las intervenciones de reconocida eficacia.

Además del consumo de tabaco, el cambio significativo que se ha producido en los hábitos de dieta y la inactividad han hecho que este tipo de enfermedades alcancen una incidencia mayor.

Alimentación desequilibrada

Según aseguran los especialistas, la nutrición, que incluye el consumo alto de grasas saturadas, la sal y los carbohidratos refinados, así como la baja ingesta de frutas y verduras, es cada vez más desequilibrada, lo que hace que cada vez sea más frecuente que la gente padezca tensión alta, colesterol y sobrepeso. El peligro de padecer enfermedades cardiovasculares aumenta con la edad y es mayor para las mujeres que para los hombres.

También afirma la OMS que las tasas de la enfermedades cardiovasculares están disminuyendo en los países industrializados, que fueron su primer terreno fértil. Según la organización de Naciones Unidas la disminución de las enfermedades cardiovasculares en los países industrializados se

debe en gran medida a los éxitos de la prevención primaria y, en menor grado, al tratamiento. No obstante, los especialistas alertan de que no disminu-

yen en todos los grupos de población, siendo los más desfavorecidos los peor parados. Los expertos afirman que los sectores socioeconómicamente más

La OMS requiere medidas efectivas y globales

GARA
BILBO

La OMS afirma que dispone de pruebas suficientes sobre cuya base se pueden iniciar acciones eficaces a nivel estatal y mundial para promover y proteger la salud cardiovascular. En este sentido, este organismo exige que se implanten políticas efectivas y extensas para promocionar la salud, políticas que abarquen tanto el ámbito económico como el educativo.

La OMS recuerda varias campañas llevadas a cabo por diversos estados para disminuir las patologías cardiovasculares. Así, recuerda el programa que implantó el Gobierno coreano para retener los elementos de la dieta tradicional. Esta iniciativa dirigió sus esfuerzos a promover alimentos locales y la cocina tradicional, y a subrayar la necesidad de sostener a granjeros locales. En Nueva Zelanda, por su parte, la introducción de logos para alimentos más sanos obligó a muchas compañías a reinterpretar sus productos.

bajos tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Así lo avalan los datos, que muestran que el 80% de las muertes tiene lugar en los países en vías de desarrollo, en los que las enfermedades cardiovasculares suponen una carga global de enfermedades del 86%.

Futuro incierto

Los expertos no auguran un futuro muy esperanzador, ya que predicen que en 2010 las enfermedades cardiovasculares supondrán la primera causa de muerte en los países en desarrollo.

Además de los millones de muertes que produce cada año la OMS afirma que anualmente 20 millones de personas sobreviven a los infartos. Las personas que han sufrido una crisis cardiovascular tienen un gran riesgo de padecer de nuevo un infarto, riesgo que, en opinión de este organismo, se puede disminuir con una adecuada medicación. No obstante, muchos requieren un cuidado clínico continuo y costoso.

GIZARTEA | 9

2004 maiatza - 1 larunbata • GARA

Osasun Ikaskuntza Fundazioa, organismo creado por el Colegio Oficial de Médicos de Bizkaia y la Academia de Ciencias Médicas de Bilbo, organizó el pasado miércoles una jornada que abordó diferentes aspectos sobre la obesidad mórbida. José Antonio Pinies, médico del hospital de Cruces, repasó los diversos orígenes de la enfermedad, así como las alternativas de tratamiento que posee hoy en día la ciencia.

¿Cuáles son los orígenes de la obesidad mórbida?

La obesidad es una enfermedad multifactorial. Sin embargo, en su origen hay dos hechos fundamentales. Por un lado, habría que destacar que llevamos una vida muy sedentaria, ya que en esta sociedad el trabajo duro lo realizan las máquinas. Por otra parte, tenemos una alimentación desequilibrada, es decir, comemos más calorías de las que necesitamos para vivir.

¿Qué riesgos acarrea esta enfermedad?

La obesidad es una patología crónica muy importante por las diferentes enfermedades que desencadena. El exceso de grasa corporal produce una resistencia a la acción de la insulina, una hormona que además de metabolizar la glucosa, regula el metabolismo de los hidratos de carbono. Esto no sólo genera un aumento de la diabetes, sino que a la vez, ocasiona un conjunto de enfermedades que llamamos "síndrome metabólico". Por tanto, la persona con obesidad triplicaría los riesgos de presentar diabetes, hipertensión y colesterol elevado. El exceso de grasa corporal es un factor de riesgo cardiovascular. Cuando esta obesidad es muy severa, estas enfermedades son más frecuentes, y en consecuencia, el riesgo de que estas personas vean afectada su calidad de vida es muy importante. Además de todo esto, las articulaciones soportan un peso excesivo, hay dificultades respiratorias, hay problemas del sueño... La obesidad mórbida ocasiona una gran multitud de enfermedades que disminuyen la calidad de vida de las personas.

-Durante estas últimas fechas, han saltado a la luz pública varios casos de muerte después llevarse a cabo reducciones de estómago. ¿Cuáles son los riesgos que entraña esta operación?

Cuando ya han fracasado todos los intentos médicos es cuando podemos plantear una actuación que, pese a ser peligrosa, tiene unos beneficios muy importantes. A pesar de que esta cirugía tiene sus riesgos, si se elige bien al paciente, se sabe que éste bajará considerablemente de peso.

José Antonio PINIES | Médico del Servicio de Endocrinología del hospital de Cruces

«El exceso de grasa corporal es un factor de riesgo cardiovascular»

La obesidad mórbida es una enfermedad que aumenta las probabilidades de tener problemas cardiovasculares, ya que triplica los riesgos de padecer diabetes, hipertensión y colesterol elevado. José Antonio Pinies asegura que la mejor forma de hacer frente a esta realidad es saber hacer un «uso sensato» de la comida.



LUIS JAUREGALITU / AGENCIA PRES



La obesidad mórbida ocasiona una gran multitud de enfermedades que disminuyen la calidad de vida de las personas

-¿A partir de qué momento sería recomendable pasar por el quirófano?

Cuando la persona tiene una edad entre 18 y 55 años y cuando el hombre tiene 50 kilos de más y la mujer 40. Al margen de ello, hay que comprobar que la obesidad mórbida está presente en esa persona en los últimos tres o cinco años.

-Al margen de la reducción de estómago, ¿qué otros tratamientos hay para las personas que padecen obesidad mórbida?

El primero es tratar de llevar a cabo una dieta personalizada en

la cual haya un ingreso de calorías inferior al gasto calórico que tiene esa persona. Todo ello, debiera ir a acompañado de un ejercicio físico que consistiría en andar alrededor de una hora al día. Si esto no funciona, existen dos fármacos que están aprobados por las agencias del medicamento americana y europea. Uno está diseñado para quitar el apetito y el otro para eliminar por las heces alrededor del 30% de la grasa que ingerimos con la comida. En el momento en que estos tratamientos fracasan, es cuando tenemos que abordar esa

operación de la que hemos hablado. Por un lado, estaría la cirugía restrictiva, que es la que intenta actuar sobre el estómago para hacer una bolsa más pequeña; y por otro, tendríamos la cirugía mixta, mediante la cual, se combina la reducción de estómago con la creación de un intestino más corto.

-¿Existen eso que se denomina como dieta milagro?

No. Cuando hay una enfermedad que tiene una difícil solución, florecen los productos y dieta milagro. Sin embargo, hay que dejar claro que los milagros no existen. Es primordial consultar siempre al médico, porque muchas veces las personas buscan soluciones fáciles que pueden ser peligrosas para la salud.

-Por tanto, y desde un punto de vista médico, ¿cuál sería la recomendación que haría?

Me gustaría destacar la importancia que tiene la prevención. Antes de llegar a tratamientos tan cruentos como los que he-

mos hablado, hay que volcar todos los esfuerzos en enseñar a la población a comer de una forma adecuada. Además de aprender a comer, es primordial el que se fomente la actividad física. La prevención es el arma fundamental para que esta enfermedad no crezca de la forma en la que lo está haciendo en los últimos años.

-Sin embargo, la sociedad actual nos impone un modelo de alimentación que no tiene nada que ver con ésta que acaba de describir. ¿Cómo se puede paliar esta situación?

Combatir esta realidad es muy difícil, porque es un problema político. Estamos ante una sociedad de consumo que choca con los hábitos sanos. La única forma de hacer frente a esta situación es la formación y educación de las personas. Por eso, nuestra misión es hacer una llamada de atención para que se haga un uso sensato de la comida. •

Ilfigo VARONA