

María Poveda

El autocontrol, la mejor arma en prevención cardiovascular

Hoy se celebra el primer Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular. Concienciar a la población de que cada uno es responsable de su riesgo es el primer paso de una estrategia cuyo fin último sería el reducir la mortalidad por esta causa.

Es una realidad desde hace años: las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en España, pese al aumento de la incidencia del cáncer y de los accidentes de tráfico. La gran paradoja es que, a diferencia de las otras causas, el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares es perfectamente modificable por el propio individuo. Por ello, y con el objetivo de que población general, personal sanitario y demás actores implicados tomen conciencia de ello hoy se celebra el primer Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular.

El objetivo último en la prevención es "que la persona sea consciente de su riesgo y que se autocontrole", ha indicado María Jesús Salvador, presidenta electa de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Para ello, Julio Zarco, presidente de la Sociedad Española de Medicina Rural y Generalista (Semergen), ha recomendado que la educación para la salud cardiovascular se inicie en la adolescencia y que se perfeccione para que llegue de forma adecuada, concreta y precisa. "Hacen falta herramientas pedagógicas para intervenir y que el mensaje cale en el paciente y éste decida responsabilizarse de sus decisiones", ha manifestado.

Con antelación

Y esa responsabilidad "debe tomarse antes de que aparezca la enfermedad cardiovascular", ha insistido Luis Miguel Ruilope, presidente de la Sociedad Española de Hipertensión (Seh-Lelha).

Obesidad, hipertensión, tabaquismo, colesterol y diabetes son los cinco grandes factores de riesgo cardiovasculares. Sin embargo, a la hora de hablar de prevención, Julio Zarco recomienda "no focalizarse y contemplar el riesgo como un todo, de manera integral".

En toda esta tarea educativa, que pretende la adopción o modificación de hábitos de vida activos y saludables, la enfermería tiene un papel importante, "al actuar como primer eslabón en la relación con el paciente", ha dicho Lucía Guerrero, responsable del Grupo de Enfermería de Hipertensión y Riesgo Cardiovascular (Ehrica).

Las acciones del Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular, que cuentan con el apoyo de la compañía Pfizer, incluyen la distribución de cien mil folletos informativos en 40 puntos de toda España con un sencillo decálogo que explica cómo prevenir la enfermedad cardiovascular.

Además, se ponen en marcha dos páginas web (www.midetusriesgos.com y www.cardiovascularprevention.net) para informar sobre cómo evitar que el corazón falle.