

CONGRESO MUNDIAL DE CARDIOLOGÍA Modificar los hábitos de vida mediante la educación es la estrategia preventiva primordial

"El estilo de vida cardiosaludable debe inculcarse de padres a hijos"

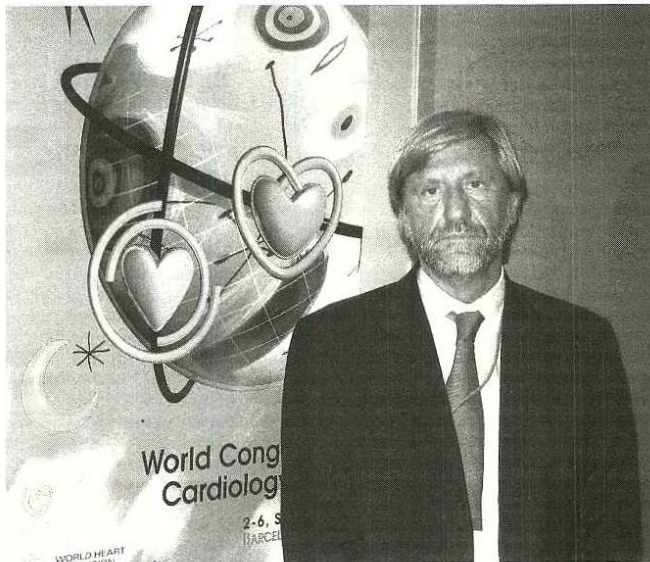
Jaume Riera, Barcelona

correo@farmaceutico@recoletos.es

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de mortalidad en todos los grupos étnicos y raciales de los países desarrollados, muy por delante del cáncer o el sida, con el peligro de convertirse también en el primer motivo de mortalidad en el resto del mundo en los próximos años. A pesar de que la franja de edad de mayor riesgo en los hombres se ha retrasado de los 40 a los 55 años, continúan siendo la principal causa de muerte, y especialmente en aquellos países con mayor esperanza de vida, entre ellos, España. En este contexto se ha celebrado en Barcelona entre el 2 y el 6 de septiembre el Congreso Mundial de Cardiología, organizado por la Sociedad Europea de Cardiología y la Federación Mundial del Corazón. Bajo la tutela de Valentín Fuster, presidente del comité científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, los aproximadamente 30.000 especialistas que han participado han puesto el énfasis, más que en las nuevas medidas terapéuticas, en la prevención, que supone, entre otras medidas, adoptar cinco reglas en la vida: práctica habitual de ejercicio, dieta equilibrada y saludable, abandonar el tabaco, consumo moderado de alcohol y controlar el peso y la hipertensión.

España es uno de los países con una prevalencia de enfermedades cardiovasculares más baja del mundo, superada sólo por China, Francia y Japón. Sin embargo, las enfermedades cardiovasculares se sitúan en el primer puesto en cuanto a causa de mortalidad, con 125.000 muertes en 2004, aproximadamente un 33 por ciento del total.

El presidente de la Sociedad Española de Cardiología, Luis Alonso Pulpón, da razones de por qué modificar el estilo de vida es la prioridad absoluta en prevención cardiovascular, si bien matiza en una entrevista con CF que "por delante de los malos hábitos, el primer factor de desarrollo de enfermedades cardiovasculares es el envejecimiento. Si tenemos en cuenta que en 2025 el 20 por ciento de la pobla-



Luis Alonso Pulpón, presidente de la Sociedad Española de Cardiología, la semana pasada en Barcelona durante la celebración del Congreso Mundial de la especialidad.

ción española tendrá más de 80 años, se prevé que estas dolencias aumentarán progresivamente".

OBESIDAD Y DIETA

España, al igual que otros países desarrollados, está experimentando una epidemia de obesidad. El 19 por ciento de los hombres y el 22 por ciento de las mujeres son obesos y cuatro de cada diez tienen sobrepeso, situación que también se asocia con un mayor riesgo de mortalidad en general, hipertensión arterial, colesterol elevado y diabetes. "Preocupa la obesidad infantil, porque es un indicador del aumento de la obesidad adulta. Más de seis de cada diez adolescentes obesos será adultos obesos", prevé Pulpón. A esto se añade que en la dieta de los paí-

ses desarrollados se ha producido lo que este prestigioso cardiólogo califica de "transición alimentaria": la sustitución paulatina del consumo de vegetales por las grasas. Cuando se consume una canti-

"El envejecimiento es la causa más importante de la alta mortalidad cardiovascular"

dad excesiva de alimentos ricos en lípidos, se favorece la acumulación del colesterol LDL y la consecuente aparición de problemas cardiovasculares como la angina o el infarto.

Pulpón considera que las administraciones públicas tienen un papel limitado para contener esta tenden-

cia y evitar que la obesidad alcance proporciones de epidemia. "Es difícil legislar porque no se trata de alimentos tóxicos en sí mismos, sino que el posible daño para la salud depende de la cantidad. La vía para reconducir esta situación es la educación". El especialista es partidario de emprender e incrementar las campañas sanitarias de concienciación sobre alimentación y ejercicio físico, similares a las que se han realizado con el tabaco, pero sin intervenir en el consumo.

EJERCICIO Y TABACO

Según estudios epidemiológicos, la actividad física está inversamente relacionada con la incidencia de la cardiopatía isquémica. Así, las personas sedentarias tienen casi el doble de

riesgo de morir por enfermedad cardiovascular que las personas que realizan actividad física de modo regular. De ahí la importancia del ejemplo que dan los padres a sus hijos, ya que "los niños captan como esponjas el modo de vida de los padres. De modo que si un padre lleva una vida sedentaria, habrá muchas posibilidades de que el hijo también desarrolle hábitos poco saludables". Sin embargo, más de la mitad de españoles no practica actividad física. En los hombres, el sedentarismo alcanza el 60 por ciento entre los 35 y los 44 años y en las mujeres, el abandono de la actividad física se produce antes. Pulpón denuncia que España está "a la cola en ejercicio físico de los jóvenes", por lo que se muestra partidario de que "el ejercicio físico pase de ser una actividad complementaria en escuelas a una actividad obligada y computable".

RESPALDO A LA LEY

Por último, no hay que olvidar que el tabaco es la primera causa de muerte evitable en España y que en los fumadores se dobla el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares frente a los no fumadores. Se calcula que el 29 por ciento de las muertes por enfermedad coronaria se debe al tabaquismo, una cifra acorde con el porcentaje de fumadores entre la población española, que alcanza al 30 por ciento entre los mayores de 16 años. En este contexto, uno de los temas estrella del congreso fue la Ley del Tabaco española, que recibió el espaldarazo de la comunidad médica, si bien Pulpón considera que "es una ley tímida", al no prohibir fumar en los locales de menos de cien metros cuadrados, que son la mayoría, por lo que "se podría haber ido más lejos". En este sentido, apunta los casos de países como Irlanda o Italia, "donde no fuma nadie en los bares y no pasa nada". En cuanto a los beneficios para la salud general que pueda reportar la ley, el cardiólogo arguye que "es difícil que un fumador adulto lo deje, pero si los jóvenes ya no tienen referentes fumadores, en un par de generaciones habrá bajado sensiblemente el tabaquismo, sin duda".



El cardiólogo Juan José González Juanatey.

El control de glucosa, HTA y LDL es aún muy escaso

M.C.G.

Un macroestudio efectuado sobre más de 68.000 pacientes de 44 países, considerado el mayor registro mundial elaborado hasta ahora de pacientes con un alto riesgo de sufrir un evento vascular, señala que los pacientes procedentes de Europa del Este son los que tienen un riesgo más alto de desarrollar infarto de miocardio e ictus o de ser hospitalizado por alguna complicación arterial en los próximos dos años (el 10 por ciento del total). El proyecto *Reach*, patrocinado por Sanofi-Aventis y BMS y presentado la semana pasada en el Congreso Mundial de Cardiología, señala que, globalmente, uno de cada cinco enfermos cardiovasculares tiene riesgo de sufrir un ictus o un infarto de miocardio a corto y medio plazo.

Los datos de los 2.500 pacientes españoles incluidos en el *Reach* son alarmantes, ya que revelan que el 60 por ciento no tiene la hipertensión arterial (HTA) bajo control, el 35 por ciento tiene la glucosa elevada y el 43 por ciento presenta niveles altos de colesterol total. Juan José González Juanatey, cardiólogo del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, quien presentó el estudio, reconoce la responsabilidad del profesional médico en el mal control de los factores de riesgo pero subraya que deberían implicarse todos los estamentos sociales.

En este contexto, la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) presentó la campaña mundial *Look Closer* para mejorar la educación sanitaria de estos enfermos, ya que se ha demostrado que los pacientes informados corrigen más fácilmente sus hábitos de vida y cumplen mejor el tratamiento.

EL corazón, entre los objetivos del milenio

La Federación Mundial del Corazón (ICF) y la Sociedad Europea de Cardiología (SEC) aprovecharon la celebración del Congreso Mundial de Cardiología de Barcelona para hacer un llamamiento urgente a la comunidad internacional para revisar la agenda global de la salud, incluyendo dentro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) de las Naciones Unidas las enfermedades cardiovasculares. Valentín Fuster, presidente de la ICF, recordó que las enfermedades del corazón causan 35 millones de muertes al año, el doble que todas las dolencias infecciosas juntas. "Los ODM deben permanecer centrados en el sida y la malaria, pero incluyendo de forma activa también a las enfermedades cardiovasculares y otras patologías

crónicas", recalcó Fuster, para quien "los gobiernos necesitan un acercamiento político más coordinado, estratégico y multisectorial, sostenido en una investigación sólida, ya que las enfermedades cardiovasculares son de las de mayor índice de mortalidad". Fuster considera que "los líderes mundiales y las agencias sanitarias internacionales han de ser más globales y ecuanímenes para reflejar de forma más precisa esta amenaza". Por su parte, Michal Tendera, presidente de la SEC, añadió que "con el incremento de los cambios en los hábitos de vida, el impacto de las enfermedades del corazón va a incrementarse con total seguridad. A pesar de ello -añadió-, no hay ayudas internacionales a favor del control de las enfermedades del corazón".