

Las enfermedades cardiovasculares son la gran plaga del siglo XXI

El incremento de la obesidad y de la diabetes han hecho disparar las alarmas sobre la posible pandemia de enfermedad vascular

RAQUEL SUÁREZ

MURCIA. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en España. En conjunto, suponen más de un tercio de los fallecimientos registrados en nuestro país y algo más de cinco millones de estancias hospitalarias, con unas cifras totales de cerca de 20 millones de muertes anuales en todo el mundo. Aproximadamente la mitad de todas las muertes por enfermedades cardiovasculares se deben a cardiopatías coronarias y casi un tercio se deben a un ictus.

Se calcula que, cada año, 15 millones de personas en el mundo sufren ictus y 5 millones quedan con una incapacidad permanente.

Por tanto, la prevención de los episodios cardiovasculares es fundamental, ya que son la causa principal de muerte ocasionada por enfermedades en Europa, debido a la falta de un control adecuado de los factores de riesgo tratables y de la enfermedad. Según el último informe del Instituto Nacional de Estadística (INE) la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte hasta en un 32% de los casos.

El consumo diario de Omega-3 ayuda a mantener la salud del corazón

El consumo diario de ácidos grasos Omega-3, que encontramos principalmente en el pescado azul y en alimentos enriquecidos, como parte de un estilo de vida saludable y una dieta equilibrada, ayuda a tener una buena salud cardiovascular y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, según se ha puesto de manifiesto en una reciente jornada celebrada en la sede de la Fundación Española del Corazón, que ha reunido a numerosos expertos en nutrición y enfermedades coronarias.

Existe evidencia científica sobre la necesidad de aportar diariamente buenas fuentes de omega 3, y en determinados grupos de edad, no parece fácil lograrlo. Un ejemplo muy representativo es el consumo de pescado graso en población infantil y adolescente, para el que se observa en nuestro país un alarmante descenso en nuestro país. Son las personas mayores, sin embargo, las que mejor mantienen el consumo de pescado.

El incremento de la obesidad y de la diabetes han hecho disparar las alarmas sobre la posible pandemia de enfermedad vascular para los próximos años, todo ello a pesar de una mayor concienciación de la importancia del estilo de vida y el descenso en el consumo de tabaco.

Como en la mayor parte de las enfermedades, la prevención primaria es la mejor forma de abordar globalmente los factores de riesgo cardiovascular. La arteriosclerosis es el principal agente de esta enfermedad. Así, la lucha frente a este síndrome se ha convertido en una prioridad médica de primer calibre. Por eso, la Agencia Pedro Lain Entralgo de la Comunidad de Madrid

ha editado el libro 'Prevención Primaria de la Arteriosclerosis' realizado con la colaboración de Pfizer, que ha presentado recientemente, dirigida a todos los agentes implicados en el tratamiento de la arteriosclerosis: médicos de atención primaria, cardiólogos, endocrinos, nefrólogos e internistas, entre otros.

«Las enfermedades cardiovasculares y cardiometabólicas son la gran plaga del siglo XXI. Herramientas como este libro contribuyen a la formación de los facultativos, lo que repercute directamente en la mejora del tratamiento de la arteriosclerosis y, por tanto, en la salud cardiovascular del conjunto de la población», afirma Ana Sanz, Responsable de Relaciones con la Ad-

ministración Sanitaria de Pfizer.

En la elaboración de esta publicación han participado un grupo de técnicos y profesionales que han revisado no sólo la patogenia de la enfermedad y los factores de riesgo cardiovascular, sino también la prevención primaria de la aterosclerosis en situaciones como la diabetes, dislipemias, hipertensión y tabaquismo. Los autores han utilizado casos clínicos comentados sobre estas situaciones en la práctica asistencial que ofrecen un enfoque práctico y un valor añadido al manual.

El resultado es una puesta al día de los principales factores de riesgo cardiovascular, su abordaje y tratamiento, lo que convierte a esta

obra en referencia para todos los profesionales implicados en el manejo de estas enfermedades.

En definitiva, con el libro Prevención Primaria de la Arteriosclerosis se pretende poner al día el abordaje parcial y global de los principales factores de riesgo cardiovascular, con la finalidad de facilitar el trabajo de los médicos que tratan la principal causa de invalidez y de mortalidad en nuestro país, la arteriosclerosis, en sus diferentes manifestaciones clínicas.

«Pfizer considera la lucha contra estas dolencias uno de sus objetivos primordiales y de ahí el desarrollo de medicamentos que ayudarán a mejorar la salud de miles de personas», concluye Ana Sanz.

La arteriosclerosis se caracteriza por el depósito e infiltración de sustancias lipídicas en las paredes de las arterias, lo que obstruye el flujo regular de sangre a órganos vitales como el corazón o el cerebro, privándolos de oxígeno y otros nutrientes vitales para funcionar normalmente.



Vigilar el peso ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular. :: ARCHIVO LV

La edad es uno de los principales factores de riesgo por las modificaciones del envejecimiento

RAQUEL SUÁREZ

MURCIA. La edad es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular ya que, al igual que el resto del organismo, el corazón experimenta modificaciones en el curso del envejecimiento. Son cambios universales que proceden del uso pero que también vienen condicionados por el tipo de vida que hemos llevado y por las secuelas de las enfermedades padecidas a lo largo de la vida. Lo cierto es que, a nivel funcional, todas estas modificaciones tienen una consecuencia esencial: reducen los me-

canismos de reserva de nuestro organismo y nos convierten en más vulnerables, facilitando el enfermar y ensombreciendo el pronóstico cuando llega la enfermedad. Además, existen otros agentes que ponen en peligro la salud cardiaca como son la diabetes, la hipertensión y la obesidad, según indica la Fundación Española del Corazón. En su página web ofrece la información acerca de estas enfermedades y los controles que deben realizarse para evitar el riesgo cardiovascular.

La Fundación Española del Co-

razón alerta también del riesgo que supone el tabaquismo ya que los fumadores tienen tres veces más riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular que el resto de la población.

Los hábitos de vida son, en general, muy importantes en la prevención, en este sentido el sedentarismo constituye un peligro potencial así como las dietas desequilibradas.

La obesidad, el colesterol y la hipertensión- pueden reducirse si adoptamos unos nuevos hábitos a la hora de alimentarnos, apostan-

do por una dieta cardiosaludable.

El estrés y la ansiedad acentúan las probabilidades de sufrir un episodio cardíaco. Esta comprobado que los individuos competitivos, muy autoexigentes, apegados al trabajo y obsesionados con el éxito, son los más propensos a padecerlo.

La genética y el sexo también juegan un importante papel, así os hombres por debajo de los 50 años de edad tienen una incidencia más elevada de afecciones cardiovasculares que las mujeres en el mismo rango de edad.