



► 23 Mayo, 2015

CARDIOLOGÍA

Es necesario realizar una actividad física, al menos, 30 minutos al día.



Los niveles de colesterol bueno, claves para atenuar el riesgo cardiovascular

Un 56% de los hombres de 40-65 años presenta un riesgo moderado y un 12% un riesgo bajo. En las mujeres el porcentaje es 31% y 55%, respectivamente

LOS niveles de colesterol HDL o 'colesterol bueno', como marcador objetivo adicional de estilo de vida y de salud cardiovascular, es clave para reducir procesos cardiovasculares, según un artículo publicado en el último número de la *Revista Española de Cardiología* (REC), tras analizar los datos del estudio Di@abet.es.

"Los cambios en los hábitos de vida de la población, en particular una alimentación poco saludable y falta de actividad física han hecho que el cálculo de riesgo cardiovascular basado solamente en los factores de riesgo tradicionales (edad, género, colesterol elevado, hipertensión, tabaquismo o diabetes) haya perdido progresivamente eficacia y fiabilidad", afirma el doctor Emilio Ortega, especialista del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínic i Universitari de Barcelona, e investigador del IDIBAPS y el CIBERobn.

Por ello, añade que "hay que tener más en cuenta nuevas variables como la cantidad de colesterol HDL, los triglicéridos, la

obesidad total y visceral, la práctica regular de actividad física, la cantidad y calidad de nuestra dieta e incluso las desigualdades sociales y económicas, que van estrechamente relacionadas con estos factores de riesgo llamados 'emergentes', y en consecuencia con cualquier patología cardiovascular".

El estudio Di@abet.es, el primero transversal y de base poblacional que ha tomado como ámbito de análisis todo el territorio español, pretende determinar la prevalencia de diabetes y otros factores de riesgo cardiovascular en España, y por tanto, se trata de un estudio muy útil para estimar el riesgo cardiovascular en España.

La investigación analizó un total de 2.310 pacientes con edades comprendidas entre los 40 y los 65 años y concluyó que en Es-

paña un 56 por ciento de los hombres presenta un riesgo moderado y un 12 por ciento un riesgo bajo; mientras que entre las mujeres esta proporción es del 31 por ciento y del 55 por ciento, respectivamente.

Además, el estudio refleja que solo un 26 por ciento de los pacientes con alto riesgo y un 15 por ciento de los de riesgo muy alto alcanza los objetivos terapéuticos marcados (tomando como referencia niveles de co-

lesterol LDL <100 mg/dl y <70 mg/dl, respectivamente), por lo que es necesario mejorar los programas de prevención, tanto primaria como secundaria.

Ante estos resultados, Ortega encuentra curioso el hecho de que, "el hombre tiene durante toda su vida un riesgo de enfermedad cardiovascular más elevado que la mujer, pero sin embargo esta acaba muriendo con mayor frecuencia que el hombre por esta causa y es el grupo que acaba padeciendo un mayor número de eventos cardiovasculares".

Mientras, la mujer tiene peor pronóstico que el hombre tras haber sufrido varios eventos cardiovasculares porque se le aplican las mismas estrategias que las de su homólogo masculino, cuando en realidad es probable que se necesite abordar la enfer-

medad de una manera distinta al hombre, tal y como proponen algunas sociedades científicas.

Además, añade, "con frecuencia los objetivos de control no se consiguen tan eficazmente en mujeres con riesgo moderado o alto, quizá, en parte, por la creencia de su estado de protección 'hormonal', y por tanto, esto puede empeorar su pronóstico".

Desde la Sociedad Española de Cardiología recuerdan que la prevención es el primer paso a la hora de tratar cualquier posible patología y, por ello, destacan la importancia de realizarse chequeos de manera periódica para que la población controle y conozca su estado de salud cardiovascular, y en consecuencia, poder detectar a tiempo cualquier anomalía que pueda aparecer en los resultados de los análisis.

Más allá de realizar controles periódicos y vigilar los niveles de colesterol, triglicéridos o hipertensión, también es necesario seguir una dieta mediterránea y realizar un mínimo de 30 minutos de actividad física diaria para evitar el sedentarismo, la aparición de diabetes u obesidad.

Control

Expertos aconsejan la realización de chequeos de manera periódica