

- [En Secreto \(http://www.diariodelhuila.com/seccion/ensecreto\)](http://www.diariodelhuila.com/seccion/ensecreto)
- [Cine \(http://www.diariodelhuila.com/seccion/cine\)](http://www.diariodelhuila.com/seccion/cine)
- [Cocina \(http://www.diariodelhuila.com/seccion/cocina\)](http://www.diariodelhuila.com/seccion/cocina)
- [Decoración \(http://www.diariodelhuila.com/seccion/decoracion\)](http://www.diariodelhuila.com/seccion/decoracion)
- [Variedades \(http://www.diariodelhuila.com/seccion/variedades\)](http://www.diariodelhuila.com/seccion/variedades)

0

Me gusta

2

Enviar

Compartir esta noticia

[Variedades \(http://www.diariodelhuila.com/variedades/\)](http://www.diariodelhuila.com/variedades/) |

Abril 18 de 2012

## El riesgo de sufrir una enfermedad del corazón



Las enfermedades cardiovasculares afectan, de manera creciente, a todos los grupos de población y contribuyen de forma importante a la pérdida de años potenciales de vida saludable. Pero los más afectados son quienes están en edad de trabajar y, por ello, sus consecuencias repercuten también en la productividad laboral.

Facilitar el cálculo de riesgo supone un importante apoyo para la prevención de los factores de riesgo de cada persona y una ayuda inestimable para reducir la morbilidad y la mortalidad asociada, con la consiguiente reducción del gasto sanitario. Esta nueva herramienta de prevención puede servir de apoyo en la decisión clínica.

Científicos de la Universidad de Granada han presentado, a través de la revista 'Journal of Evaluation in Clinical Practice', el desarrollo de un nuevo programa informático para calcular con precisión el riesgo que tiene una

persona de sufrir una enfermedad del corazón. Este cálculo, además, permite analizar el riesgo de forma masiva, a un colectivo de personas completo (se ha probado en 1.000 participantes). La aplicación, que se basa en los modelos predictivos del estudio Framingham, estima la probabilidad de desarrollo de afección.

El principal objetivo de este programa informático es la investigación sobre el riesgo cardiovascular en amplios grupos de población, según Jesús Ramírez Rodrigo, uno de los autores y vicedecano de investigación de la Universidad de Granada. No obstante, también puede servir de "apoyo a la decisión clínica del profesional, que debe evaluar, en cada caso en particular, la oportunidad de tratamiento preventivo específico". Hoy, el coste del tratamiento en la prevención de cardiopatías supone una de las partidas más importantes del gasto farmacéutico. "Aunque la decisión de iniciarlo debe responder a criterios clínicos objetivos, este tipo de estudios ayuda a sopesar cada situación", asegura Ramírez.

### **Factores de riesgo cardiovascular**

El programa nace como respuesta a la tendencia preventiva, en la última década, de no centrarse solo en los factores de riesgo modificables, sino también en estratificar el riesgo de enfermedad del corazón sobre grandes grupos de población.

Gracias a herramientas como la desarrollada por estos científicos españoles, se puede cuantificar el riesgo de tener un episodio cardiovascular de acuerdo con los factores de riesgo. Con anterioridad, ya lo hicieron investigadores norteamericanos con modelos matemáticos de predicción.

Para este estudio se han tenido en cuenta factores de riesgo no modificables, como el sexo y la edad, y modificables: colesterol, colesterol asociado a lipoproteínas de alta densidad, presión arterial, diabetes, hábito tabáquico e hipertrofia del ventrículo izquierdo. Pueden parecer relativamente pocos, pero estos no son más que la punta del iceberg de todos los factores que se correlacionan con la enfermedad y, por tanto, "son factores predictores, en este caso dependientes en gran medida del estilo de vida". El programa informático se basa en un estudio en personas de riesgo por padecer obesidad, hipertensión, diabetes y alteraciones en el perfil lipídico.

### **Prevenir la primera causa de muerte: las enfermedades del corazón**

Recientemente las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los países desarrollados. No obstante, un 90% podrían evitarse si se identificaran los factores de riesgo, que en la mayor parte de los afectados son modificables y, así, prevenibles. Además, no se desarrollan de forma aislada, sino en combinación: colesterol elevado con hipertensión, diabetes y obesidad.

"Adoptar un estilo de vida saludable es sinónimo de invertir en activos de salud, es decir, retrasar el desarrollo de enfermedades crónicas y discapacitantes que abocan a una muerte temprana, entre ellas las cardiovasculares", asegura Ramírez. Este especialista añade que hay tres pilares esenciales: ejercicio físico moderado y constante, alimentación equilibrada y huir de hábitos nocivos como el tabaco y el alcohol.

Añade, no obstante, que "los hechos ponen en evidencia que un consumo moderado de vino, si no existe alguna contraindicación específica, podría tener efectos beneficiosos" para el corazón. También hace referencia específica a las dietas "milagro" y señala que hay que tener una prevención especial sobre ellas por el riesgo que conllevan: "El objetivo no es adelgazar por cuestiones estéticas, sino mantener una condición física y de salud integral, y eso no hay dieta que lo consiga por sí sola, por muy milagrosa que en teoría sea".

Además de los factores de riesgo cardiovascular clásicos citados, el estilo de vida actual lleva al desarrollo de nuevos, como la apnea del sueño, el estrés, la contaminación o el consumo de drogas, que también hay que evitar y controlar. A título individual, además de seguir unos hábitos de vida saludables, los expertos recomiendan, a partir de los 40 años, acudir al médico cada cierto tiempo para conocer los factores de riesgo de

cada uno. La combinación de un análisis de sangre, la presión arterial, la edad del individuo, el índice de masa corporal (IMC) y la medida del perímetro abdominal permiten estimar el riesgo de cada persona.



### **Predecir el riesgo cardiaco en la consulta**

Un estudio reciente llevado a cabo en el Mount Sinai Medical Center de EE.UU., presentado en la última reunión del American College of Cardiology, asegura que la visita de las mujeres al ginecólogo podría aprovecharse para evaluar también el riesgo de cardiopatía futura. Los investigadores encontraron que los exámenes cardiacos realizados durante estas visitas podrían ayudar a identificar a las mujeres con factores de riesgo.

Además, las pruebas de detección podrían aumentar la conciencia entre ellas sobre la importancia de la prevención y de su tratamiento. "Sin caer en la obsesión, un chequeo periódico es la mejor técnica para detectar con anticipación problemas que, cuando dan la cara, ya puede ser tarde. En el caso de las mujeres, su visita ginecológica suele ser sistemática y una buena ocasión para evaluar el riesgo de determinadas enfermedades", asevera Ramírez.

Según los científicos, aún hay discrepancia en la comunidad médica, ya que se tiende a pensar que las cardiopatías son "cosa de hombres" y no se ha hecho demasiado buen trabajo de detección de factores de riesgo en mujeres. A menudo ocurre que no se les detecta un problema cardíaco hasta que no está muy avanzado. Si bien el hecho de ser mujer es, en sí mismo, un factor protector por los estrógenos, cuando llega la menopausia, el riesgo cardiovascular se equipara con el de los hombres, de modo que las pruebas sistemáticas de detección deben ser iguales.

### **Comentarios**

Para comentar sobre esta nota debe ser un usuario de nuestro portal: [Regístrate \(registrarme\)](#) o [Ingresa como Usuario \(ingresar\)](#)

### **Ultimos Comentarios**

No hay comentarios, sea el primero en comentar

Publicidad