

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

FEDERICO R. JUSTINIANI, M.D., M.A.C.P.

ABSTRACTO

Definición de Enfermedades Cardiovasculares: enfermedades de las arterias (arterioesclerosis o aterosclerosis) de los distintos órganos o sistemas:

Corazón (infarto cardiaco, ataque al corazón, “heart attack”, angina, insuficiencia cardiaca).

Cerebro (infarto cerebral o “stroke”)

Riñones (fallo de los riñones o insuficiencia renal)

Piernas (pobre circulación llegando hasta la gangrena)

Definición de Factores de Riesgo Cardiovascular: aquellas condiciones que cuando están presentes aumentan el riesgo de que el sujeto padezca enfermedades cardiovasculares. Pueden clasificarse en:

-Factores no modificables (genéticos, edad y sexo),

-Factores modificables: diabetes, presión arterial alta (hipertensión), trastornos de los lípidos o grasas de la sangre, (como colesterol y sus fracciones, y triglicéridos), obesidad, vida sedentaria, y fumar cigarrillos. Cuando varios de estos factores de riesgo están presentes en un individuo, su riesgo de tener enfermedades cardiovasculares es mucho mayor.

Síndrome Metabólico es una agrupación de factores de riesgo cardiovascular presentes en el individuo:

-resistencia a la insulina, que progresa a pre-diabetes y por último a diabetes tipo 2.

-Hipertensión o presión arterial alta.

-Triglicéridos elevados

-Colesterol HDL (el colesterol “bueno”) bajo

-Obesidad central

La presencia de 3 de estos 5 factores, establece el diagnóstico de Síndrome Metabólico. Su importancia estriba en que estos individuos tienen alto riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. En los Estados Unidos, este síndrome es muy prevalente en los hispanos, (aproximadamente 36% de la población hispana) y muy especialmente en las mujeres hispanas. Un estudio de hispanos en los EEUU encontró obesidad en el 46%, triglicéridos elevados en el 38%, colesterol HDL bajo en el 37% y glucosa (azúcar) anormal en el 20%.

Resistencia a la Insulina: la función de la insulina (segregada por el páncreas) es la de facilitar la entrada de la glucosa dentro de las células, especialmente las células de los músculos, de los tejidos grasos y del hígado. Cuando hay resistencia a la insulina, la glucosa no puede pasar al interior de la célula y se acumula en la sangre por arriba de los niveles normales. Para compensar la resistencia a la insulina, el

páncreas segrega una cantidad mayor de insulina (hiperinsulinemia), y de este modo la glucosa en sangre permanece dentro de límites normales. Con el paso del tiempo, la función del páncreas empieza a disminuir al tiempo que la resistencia a la insulina empieza a empeorar, lo que lleva a la etapa llamada Pre-diabetes, en la que los niveles de glucosa en ayunas son entre 100 y 125mg/dL, y 2 horas después de tomar una carga de glucosa de 75 gm, entre 140 y 199mg/dL. En esta etapa el riesgo de que el sujeto desarrolle diabetes en el futuro es muy alto, pues con el paso del tiempo, el páncreas continúa disminuyendo su secreción de insulina y la resistencia a la insulina continúa empeorando, hasta que el diagnóstico de diabetes tipo 2 se establece cuando la glucosa en ayunas es de 126mg/dL o más y 2 horas después de la administración de 75gm de glucosa es de 200mg/dL o más. De modo que la diabetes se desarrolla cuando hay una combinación de resistencia a la insulina (probablemente genéticamente determinada), y fallo pancreático. En ambos procesos los factores ambientales (vida sedentaria y exceso de peso) juegan un papel muy importante.

Hipertensión o presión arterial alta:

Clasificación: (todas las cifras en mmHg)

Normal: <120 y <80

Prehipertensión: 120-139 o 80-89

Hipertensión estadio 1: 140-159 o 90-99

Hipertensión estadio 2: 160 o más, y 100 o más

Anormalidades de los lípidos o grasas de la sangre:

-triglicéridos de >150mg/dL

-colesterol HDL (“el bueno”) de <40mg/dL en el hombre y <50mg/dL

en la mujer.

-colesterol LDL (“el malo”) de >100mg/dL

Obesidad: hay dos tipos de obesidad, la central o abdominal (como la manzana), y la periférica (como la pera). La obesidad que está relacionada con la enfermedad cardiovascular es la obesidad central. Ésta se define como una circunferencia de la cintura de >40 pulgadas (102cm) en el hombre, o >35 pulgadas (88cm) en la mujer.

Prevención de Enfermedades Cardiovasculares.

Manejo de los distintos factores de riesgo.

Cambios en el Estilo de Vida: son extremadamente importantes y contribuyen a bajar la presión arterial, y bajar los niveles de glucosa y triglicéridos en sangre. Deben ser recomendados para todos los sujetos en los que queremos hacer prevención de enfermedades cardiovasculares.

Estos cambios incluyen:

-bajar de peso; aún pérdidas de peso relativamente modestas (7%-10% del peso corporal) son beneficiosas. Para lo cual se requiere disminuir la cantidad total de calorías que se ingieren, y se recomienda una dieta rica en frutas, vegetales, granos de alto contenido en fibra y productos lácteos desgrasados, evitando las grasas

saturadas (de origen animal). Si hay hipertensión se recomienda disminuir la cantidad de sal de la dieta.

-actividad física regular: debe ser actividad física aeróbica, que incluye entre otras correr, caminar, nadar, montar bicicleta. Se recomienda un mínimo de 30 minutos 5 días de la semana (150 minutos por semana).

-dejar de fumar cigarrillos. Está plenamente demostrado que el cigarrillo es un importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular. Existen varias medicaciones que ayudan a dejar de fumar, reduciendo los síntomas relacionados con la abstinencia.

-alcohol con moderación: un máximo de dos copas de 5 oz de vino al día, 0 dos cervezas de 12 oz al día, 0 2 oz de licor al día. En la mujer estas cantidades deben reducirse a la mitad. El alcohol debe estar completamente prohibido si el sujeto ha sufrido de alcoholismo, si tiene enfermedad del hígado, durante el embarazo, en sujetos con triglicéridos altos y en sujetos con neuropatía (enfermedad de los nervios de las extremidades).

Recomendaciones para el manejo de la pre-diabetes y diabetes:

-en pre-diabetes: énfasis en los cambios del estilo de vida arriba indicados. En casos en los que la pre-diabetes se acompaña de otros factores de riesgo, está recomendado empezar tratamiento farmacológico (con medicinas).

-en diabetes: glucosa en ayunas entre 70 y 140mg/dL, glucosa inmediatamente antes de las comidas, o dos horas después de las comidas de <180mg/dL y Hemoglobina A1c de <7% (ésta es una prueba que le dice al médico cómo ha estado como promedio la glucosa del paciente en los últimos 3 meses)

Recomendaciones para el control de la hipertensión o presión arterial alta: es muy importante el control estricto de la presión arterial para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los medicamentos controlan la presión, pero no curan, de modo que el tratamiento debe ser de por vida.

Objetivos: <135/85mmHg

Si hay diabetes y/o fallo de los riñones, el objetivo debe ser <130/80mmHg.

Muy frecuentemente se requiere el uso de dos o más drogas para lograr este objetivo.

Recomendaciones para el control de las alteraciones de los lípidos (o grasas) de la sangre (dislipidemia): los objetivos son:

-Colesterol LDL (“el malo”) <100mg/dL, y menos de 70mg/dL si el sujeto ha tenido ya enfermedades cardiovasculares o tiene múltiples factores de riesgo (alto riesgo).

-Triglicéridos <150mg/dL

-Colesterol HDL (“el bueno”) >40mg/dL en el hombre y >50mg/dL en la mujer.

Para lograr estos objetivos, amén de la pérdida de peso y el ejercicio regular, se requiere por lo general el uso de los medicamentos llamados las estatinas (Zocor o simvastatin, Lipitor, Crestor, Pravacol, etc.).

Se recomienda Aspirina 81mg diarios para todos los pacientes con riesgo cardiovascular.

RESUMEN

La prevención de las enfermedades cardiovasculares debe empezar por hacer cambios en el estilo de vida (pérdida de peso, ejercicio regular, alcohol con moderación, y dejar de fumar cigarrillos).

Cada uno de los factores de riesgo debe ser tratado agresivamente hasta lograr los objetivos arriba indicados.

Está demostrado que el control estricto de los factores de riesgo, reduce la incidencia de las enfermedades cardiovasculares (infarto cardiaco, insuficiencia cardiaca, “stroke”, fallo de los riñones y pobre circulación arterial de las piernas).