

Cómo **PREVENIR** las enfermedades cardiovasculares

Por: Dr Efraín A Feliciano Guzmán – Cardiólogo

Hospital Auxilio Mutuo

787- 758 -2000

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la principal causa de muerte en Puerto Rico. La prevención de las distintas manifestaciones de esta enfermedad, se ha convertido en una de las intervenciones más importantes que el médico realiza en el cuidado de su comunidad. Durante los últimos años, se han establecido y refinado una serie de metas que son críticas para disminuir el riesgo de padecer de estas enfermedades. Alcanzarlas es vital. Este artículo discute algunas de estas metas que ayudarán a mejorar su salud.

La hipertensión arterial

El tratamiento de la hipertensión arterial disminuye el infarto cerebral en 30 - 40 %, el infarto cardíaco en 20-25 % y el fallo cardíaco en más de 50 %. La clasificación de la presión arterial ha cambiado para incluir valores que previamente eran considerados normales. La meta del tratamiento es una presión normal. La presión arterial, que permanece en el borde o está un poco elevada, no es aceptable dentro de los nuevos criterios y debe ser enfrentada con efectividad. El ejercicio, una dieta balanceada y la reducción en el consumo de sodio son algunos de los pasos iniciales en el manejo de la hipertensión. Los medicamentos anti-hipertensivos nos ayudan a lograr la meta de una presión normal cuando los cambios de estilo de vida no son suficientes. La selección de un medicamento para bajar la presión alta depende de que otros factores de riesgo estén presentes.

Clasificación	Presión Sistolica (mm Hg)	Presion Diastolica (mm Hg)	Tratamiento Sugerido
Normal	menos de 120	menos de 80	excelente
Pre-hipertensión	130-139	80-89	dieta / ejercicio
Hipertensión Estadio 1	140-159	90-99	dieta/ejercicio posible medicamento
Hipertensión Estadio II	más de 160	más de 100	dieta/ejercicio/ medicamento

Colesterol

Los altos niveles de colesterol contribuyen a la alta incidencia de enfermedades cardiovasculares en la sociedad puertorriqueña. El Programa Nacional para la Educación sobre el Colesterol ha desarrollado una clasificación que permite guiar esta estrategia en la población en general.

Colesterol – Total Representa la suma de varias <u>clases de colesterol</u>	Colesterol - LDL (Malo) Deposita colesterol en las arterias Mientras más bajo mejor	Colesterol Bueno- HDL Remueve colesterol de las arterias Mientras más alto mejor
menos de 200 mg/dl es deseable	menos de 100 mg/dl es deseable	más de 60 mg/dl es deseable
200-239 mg/dl es sub-óptimo	100-129 mg/dl es sub-óptimo	40-59 mg/dl es sub-óptimo
más de 240 está elevado	130-159mg/dl está en el borde alto	menos de 40 está bajo
	Más de 160 mg/dl está elevado	

Es importante recalcar que los pacientes diabéticos y los pacientes que padecen de enfermedades cardiovasculares tienen metas mucho más estrictas, incluyendo el alcanzar un colesterol malo o LDL de menos de 80 mg/dl.

El primer paso vital para reducir el nivel de colesterol total y colesterol malo (LDL) es una alimentación balanceada, baja en grasas saturadas (menos de 7 %), alta en fibras, con menos de 200 mg de colesterol al día. El aumento en la actividad física, también ayuda a reducir el nivel de colesterol total y colesterol malo (LDL) y aumenta los niveles del colesterol bueno (HDL). Finalmente, el consumo moderado de alcohol puede aumentar los niveles del colesterol bueno(HDL).

Los medicamentos constituyen la segunda línea de ataque y nos ayudan a alcanzar las metas de niveles óptimos de colesterol cuando los cambios de estilos de vida no son suficientes. Los medicamentos disponibles hoy en día van dirigidos a reducir el colesterol malo o LDL y el colesterol total, pero su capacidad de aumentar el colesterol bueno o HDL es limitada. Medicamentos dirigidos a subir el colesterol bueno están siendo investigados y podrían estar disponibles en el futuro.

Diabetes Mellitus

El control de la diabetes es esencial para prevenir las complicaciones cardiovasculares. El retorno de los niveles de glucosa a la normalidad es la meta más importante del tratamiento. Estudios han demostrado, sin lugar a dudas, que mientras más cerca de lo normal está la glucosa, menos complicaciones diabéticas ocurren. La

hemoglobina glicosilada es el laboratorio que le permite a su médico conocer el nivel de control de su diabetes. Un porcentaje de hemoglobina glicosilada de menos de un 7% es considerado óptimo para prevenir las complicaciones cardiovasculares.

Ejercicio

La Asociación Americana del Corazón recomienda 30 a 60 minutos de actividad aeróbica diariamente con una intensidad de moderada a vigorosa. El ejercicio debe ser divertido. Caminar a paso rápido, nadar, correr bicicleta, trotar y practicar un deporte, son algunas de las actividades aeróbicas sugeridas. Lo importante es que el ejercicio sea algo que desee hacer y no algo que tenga que hacer. De esta manera, reducirá o eliminará muchos de los factores de riesgo arriba descritos. Consulte a su médico, si desea comenzar un programa de ejercicio pero ha estado inactivo por mucho tiempo.