

SEMERGEN actualiza conocimientos en la enfermedad cardiovascular, una de las patologías más frecuentes en AP

- La patología cardiovascular es una de las más prevalentes en las consultas y el motivo de urgencia más frecuente en Atención Primaria
- A través de una correcta prevención se podrían evitar hasta un 80% de las enfermedades cardiovasculares
- La herramienta de diagnóstico Índice Tobillo Brazo (ITB) permite conocer en mayor profundidad el riesgo cardiovascular
- Disminuir el aporte energético y el contenido de sal, azúcar y grasas trans y saturadas reduce la probabilidad de padecer eventos cardiovasculares

Girona, 18 de mayo de 2017.- El 22.8% de la población española tiene un riesgo alto/muy alto de padecer una enfermedad cardiovascular, mientras que el 43,5% tiene un riesgo moderado. Estas patologías son la primera causa de mortalidad en España (29,66%), por delante de los tumores y las enfermedades del sistema respiratorio, y supone la primera causa de muerte entre las mujeres.

En este contexto, se han organizado las 9^{as} Jornadas Nacionales Cardiovasculares de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), que se celebran los días 18, 19 y 20 de mayo en Girona, a cuyo acto inaugural acudirán la alcaldesa de Girona, Marta Madrenas, y la regidora de salud, Eva Palau. El objetivo del encuentro es mantener actualizados los conocimientos de los médicos de Atención Primaria en el **área cardiovascular**, ya que esta es **una de las patologías más prevalentes en las consultas, y el motivo de urgencia más frecuente en Atención Primaria (AP)**.

Estas jornadas, organizadas por distintos grupos de trabajo de SEMERGEN (Hipertensión Arterial y Enfermedad Cardiovascular, Lípidos, Vasculopatías, Tabaquismo, Hematología y Nutrición), *“nos permiten analizar aquellos aspectos más controvertidos del riesgo cardiovascular en todas sus etapas y, además, nos sirven para compartir experiencias entre compañeros de la profesión”*, indica la Dra. Inés Gil, presidenta del Comité Organizador del encuentro científico que espera acoger a más de 150 profesionales y que ha recibido 60 comunicaciones.

La importancia de la prevención y la adherencia al tratamiento

La prevención resulta fundamental en este tipo de patologías ya que si se eliminaran las conductas de riesgo se podrían **evitar hasta un 80% de las enfermedades cardiovasculares** y hasta un 40% de los cánceres. Sin embargo, una de las principales razones por las que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España es el control deficiente de estas patologías por la **falta de adherencia al tratamiento** por parte del paciente.

*“Las enfermedades cardiovasculares también son llamadas **“asesinas silenciosas”**, ya que una de sus principales características es que son **asintomáticas**; la hipertensión, la hipercolesterinemia, la obesidad... no ocasionan síntomas, por lo que el paciente no siempre considera que padezca una enfermedad y abandone el tratamiento”*, indica la presidenta del comité organizador.

Por ejemplo, la prevalencia de **hipertensión arterial (HTA)** en población adulta es del 40%, y va aumentando con la edad llegando al 70% en pacientes de más de 70 años. La prevalencia de la HTA se incrementa con la edad, constituyendo **el factor de riesgo cardiovascular más prevalente en población anciana española**. Dado el progresivo envejecimiento de la población, es fundamental el abordaje adecuado de esta patología en la población geriátrica, junto con el resto de factores de riesgo.

Una herramienta de diagnóstico alternativa

A parte de las herramientas diagnósticas habituales (análisis, electrocardiograma, radiografía de tórax, ergometría y ecocardiografía), también existe otra alternativa: el **Índice Tobillo Brazo (ITB)** que sirve para **conocer en mayor profundidad el riesgo cardiovascular** de los pacientes en las consultas de AP.

Este índice, de una duración aproximada de 20 minutos, es el **resultado de dividir la presión arterial sistólica de extremidades inferiores y la presión arterial sistólica de extremidades superiores**. Cuando el paciente no sufre ninguna enfermedad cardiovascular, el resultado es uno. Sin embargo, cuando hay obstrucción en las arterias, el índice se verá alterado.

La presidenta del Comité Organizador, quien es la encargada de dar una mesa sobre el ITB, comenta que *“es un dato con un **alto grado de especificidad y de sensibilidad** en relación con la arteriografía de contraste para obstrucciones superiores al 50%”*.

Nutrición en la enfermedad cardiovascular

Está demostrado que cambios en la dieta se acompañan de reducciones rápidas de los episodios cardiovasculares. Por ello, resulta de vital importancia **reducir el aporte energético y el contenido de sal, azúcar y grasas trans y saturadas**.

Según recomienda la Dra. Joima Panisello, presidenta del Comité Científico de las 9^{as} Jornadas Nacionales Cardiovasculares, la base está en llevar una dieta mediterránea sana y equilibrada. *“La ingesta diaria de **frutas y verduras (≥5 al día) y de frutos secos (30 g/día) disminuye hasta un 30% el riesgo cardiovascular, y el consumo de **pescado al menos una vez por semana reduce un 16% el riesgo de enfermedad coronaria**”***. A su vez, los alimentos funcionales con fitoesteroles o fitoestanoles (2 g/día) reducen hasta un 10% los niveles de colesterol LDL, aunque *“no hay estudios clínicos con episodios cardiovasculares”* indica la Dra. Panisello.

Por otro lado, el consumo regular de bebidas azucaradas aumenta el riesgo de obesidad y enfermedad coronaria, un 20% mayor con una bebida diaria, y el consumo excesivo de alcohol se asocia con un riesgo cardiovascular alto, por lo que **se desaconseja el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas**.

Prescripción de hábitos saludables

El coordinador del Grupo de Trabajo de Hipertensión y Enfermedad Cardiovascular de SEMERGEN, el Dr. Vicente Pallarés, apunta que *“los médicos de Atención Primaria debemos mejorar nuestra formación para que, en vez de aconsejar modificaciones en alimentación o ejercicio, pasemos a prescribir alimentación saludable y ejercicio físico, ayudando al paciente a integrarlo en sus hábitos de vida”*.

Aunque el tiempo de consulta no siempre es el más adecuado, se pueden favorecer actividades formativas que impliquen una mejor comprensión de la importancia de llevar unos adecuados estilos de vida junto al adecuado cumplimiento y adherencia al tratamiento (farmacológico y no farmacológico). *“En el momento actual la adherencia a los estilos de vida no es muy alta, pero cuando conseguimos que el paciente se implique, los resultados son espectaculares y sólo queda darle continuidad con los consejos adecuados”*, indica el Dr. Pallarés.

Sobre SEMERGEN

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), está constituida como una Sociedad científica, profesional y reivindicativa que tiene por objeto fundamental la promoción de la Medicina General/de Familia, colaborando en la mejora de la asistencia a la población; perfeccionando la competencia profesional de los Médicos dedicados a la misma, fomentando la investigación, desarrollando la formación continuada y defendiendo los intereses éticos, profesionales y laborales de sus socios con arreglo a la legislación vigente y a los principios éticos.

Para más información:

María Vargas
676 800 594

comunicacion@semergen.es