

¿Qué es el riesgo cardiovascular?

El riesgo cardiovascular (RCV) se define como la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular en un período de tiempo de diez años.

Se considera que una persona tiene RCV cuando presenta ciertas conductas (comportamientos) o condiciones biológicas individuales, llamados factores de riesgo cardiovascular, que aumentan la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular.

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son aquellas que pueden afectar al corazón, al cerebro y de forma más general, a la circulación sanguínea.

Los ejemplos más frecuentes de ECV son el infarto agudo de miocardio, la angina de pecho y el ictus o infarto cerebral.

Factores de riesgo.

Los factores de riesgo cardiovascular se dividen en 2 grupos:

No modificables: aquellos que no son posibles de eliminar, porque son características propias de la persona como edad, sexo, antecedentes familiares, genética o raza.



Modificables: aquellos que se pueden corregir o manejar como son hiperlipidemia, tabaquismo, diabetes, presión arterial sistólica elevada, consumo de alcohol, obesidad y sedentarismo.



Factores de riesgo.

Dentro de las distintas formas de calcular el riesgo cardiovascular, la de mayor uso es una ecuación de 7 factores de riesgo: sexo, edad, colesterol HDL, colesterol total, presión arterial sistólica, presencia o no de tabaquismo, presencia o no de diabetes mellitus.

Durante la evaluación, cada factor de riesgo tiene una puntuación determinada según la magnitud de éste.

Luego de analizar cada factor de riesgo y anotar su debida puntuación, se procede a sumar los puntos correspondientes, este total se encuentra dentro de rangos que indican si se presenta riesgo cardiovascular alto, moderado o bajo, y así calcular el riesgo relativo.



Clasificación del riesgo cardiovascular:

$\geq 20\%$
a los 10 años

Riesgo alto

Entre
10y20%
a los 10 años

Riesgo moderado

$\leq 10\%$
a los 10 años

Riesgo bajo

El paciente con riesgo cardiovascular alto necesita un control estricto y una intervención constante, siendo necesario, en la mayoría de los casos, instaurar un tratamiento farmacológico de los factores de riesgo que tengan más relevancia en el mismo, hasta lograr una estabilización y control de estos. Un riesgo cardiovascular moderado necesita vigilancia especial para control de los factores de riesgo que posee, recomendándose la instauración de un tratamiento basado en medidas higiénico-dietéticas.

Estadísticas de incidencia y/o prevalencia:

- En Colombia, desde finales de los años sesenta las enfermedades cardiovasculares empiezan a ser reconocidas como causa de morbilidad y mortalidad.
- En los últimos 30 años han ocupado los cinco primeros puestos en la lista de las diez principales causas de mortalidad para el país.
- Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo y en Latinoamérica.
- En la actualidad, la enfermedad isquémica cardíaca, el accidente cerebro vascular, la diabetes y la enfermedad hipertensiva ocupan los puestos 1°, 3°, 8° y 9° dentro de las diez principales causas de mortalidad en Colombia.

Actividades educativas y recomendaciones:

¿Cómo prevenir el riesgo cardiovascular?

La modificación o el mantenimiento de unos hábitos de vida saludables son la base para tratar y controlar los factores de riesgo cardiovascular, y obtener el mayor beneficio posible de los medicamentos que toma.

- No fume: el tabaco, por sí mismo, es el factor de riesgo cardiovascular más importante y que más fácil es evitar; la posibilidad de sufrir un infarto de corazón es tres veces mayor en las personas fumadoras que en las no fumadoras.
- Cuide su peso: está demostrado que los pacientes obesos presentan más enfermedad cardiovascular que las personas de peso normal y además alteran otros factores de riesgo cardiovasculares.



Guía

Riesgo cardiovascular.

- Haga ejercicio físico: la inactividad física, es un factor de riesgo cardiovascular que influye de forma importante en la aparición de las ECV. Si te vuelves una persona activa puedes mejorar tus niveles de glucosa, colesterol, el peso, la presión arterial.
- Alimentación sana y equilibrada: la alimentación, junto con el ejercicio físico, es la base de la que hay que partir para controlar los factores de riesgo cardiovascular.



Preguntas y respuestas usuales del tema:

¿Cuál es el principal factor de riesgo cardiovascular?

De todos los factores de riesgo, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la dislipemia y la diabetes son los más determinantes o importantes en el desarrollo de la ECV. Por ello reciben el nombre de factores de riesgo cardiovascular mayores y modificables.

¿Se puede prevenir el riesgo cardiovascular?

Si, incluyendo en las actividades de la vida diaria hábitos de vida saludable.

Bibliografía

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562017000100003

<https://cuentadealtocosto.org/site/general/dia-mundial-de-la-hipertension-arterial/#:~:text=Hipertensi%C3%B3n%20arterial%3A%20Una%20enfermedad%20silenciosa&text=Las%20enfermedades%20cardiovasculares%20son%20la,casos%20por%20cada%20100%20habitantes.>

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Enfermedades-cardiovasculares.aspx>

<http://www.ugr.es/~cts131/esp/guias/rcv%20def%20ESPAOL.pdf>