

Medición del riesgo cardiovascular

Medición del riesgo cardiovascular: conozca su riesgo

El riesgo cardiovascular es la probabilidad de presentar un infarto de miocardio u otro episodio cardiovascular agudo en un determinado plazo de tiempo.

El más famoso de los estudios para medir el RCV es el Framingham que lo usan en los centros de salud; este evalúa los factores de riesgo de las personas como la edad, sexo, presión arterial sistólica (PAS), colesterol, tabaquismo y otros.

Además, hoy en día existen diferentes formas de que las personas conozcan su riesgo cardiovascular, una de estas en el uso de aplicaciones.

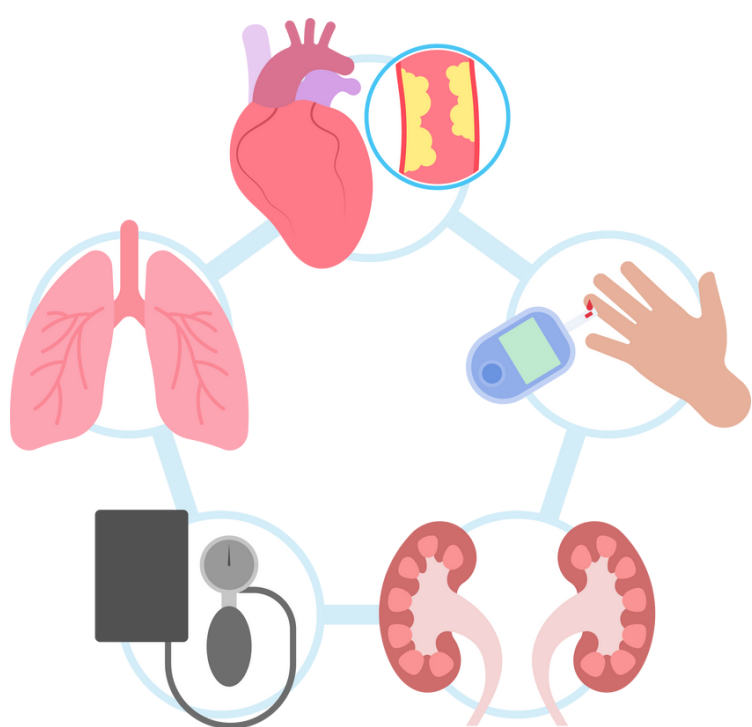


Por ejemplo: APP 'Conoce tu riesgo'

Podemos conocer cuál es el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o diabetes a través de la aplicación para dispositivos móviles 'Conoce tu riesgo', disponible en Google Play y App Store.

En general, la evaluación del riesgo cardiovascular se realiza para intentar predecir (y evitar) la probabilidad de que se produzcan ciertos eventos cardiovasculares en una población. Sin embargo, y más en la era de la medicina personalizada, cada vez más personas precisan y buscan conocer SU riesgo cardiovascular personalizado e individual, o al menos el de las personas muy similares a ella (p.e. el de las personas que tienen diabetes).

Estadísticas



Más del 90% de los eventos o enfermedades cardiovasculares se producen por el endurecimiento de las arterias y la formación en ellas de placas de ateroma: aterosclerosis. Estas placas pueden generar eventos cardiovascular agudos (como el infarto o la angina de pecho, o el ictus o infarto cerebral), o crónicos, como la angina de pecho crónica, la enfermedad de los “miradores de escaparates”, algunos tipos de demencia, la insuficiencia renal o ciertos problemas de erección.

El tiempo en el que la persona ha estado o está expuesta a los factores de riesgo cardiovascular es importante: se necesita tiempo para que se produzca la aterosclerosis, y para que esta dé lugar al evento clínico. “Ya se veía venir», dice la gente. Por ello, el riesgo de tener un evento cardiovascular comienza a incrementarse con la edad, en especial a partir de los 50 años en el hombre y de los 55 en la mujer.



¿Cómo evitar un evento cardiovascular?

- No fumes.
- Reduce la ingesta de alcohol.
- Practica alguna actividad física regularmente.
- Pierde algún kilo si estás en sobrepeso, e intenta adoptar un patrón de dieta saludable.
- Controla de manera integrada tus factores de riesgo (Diabetes, Colesterol, Peso, Hipertensión, Etc.)