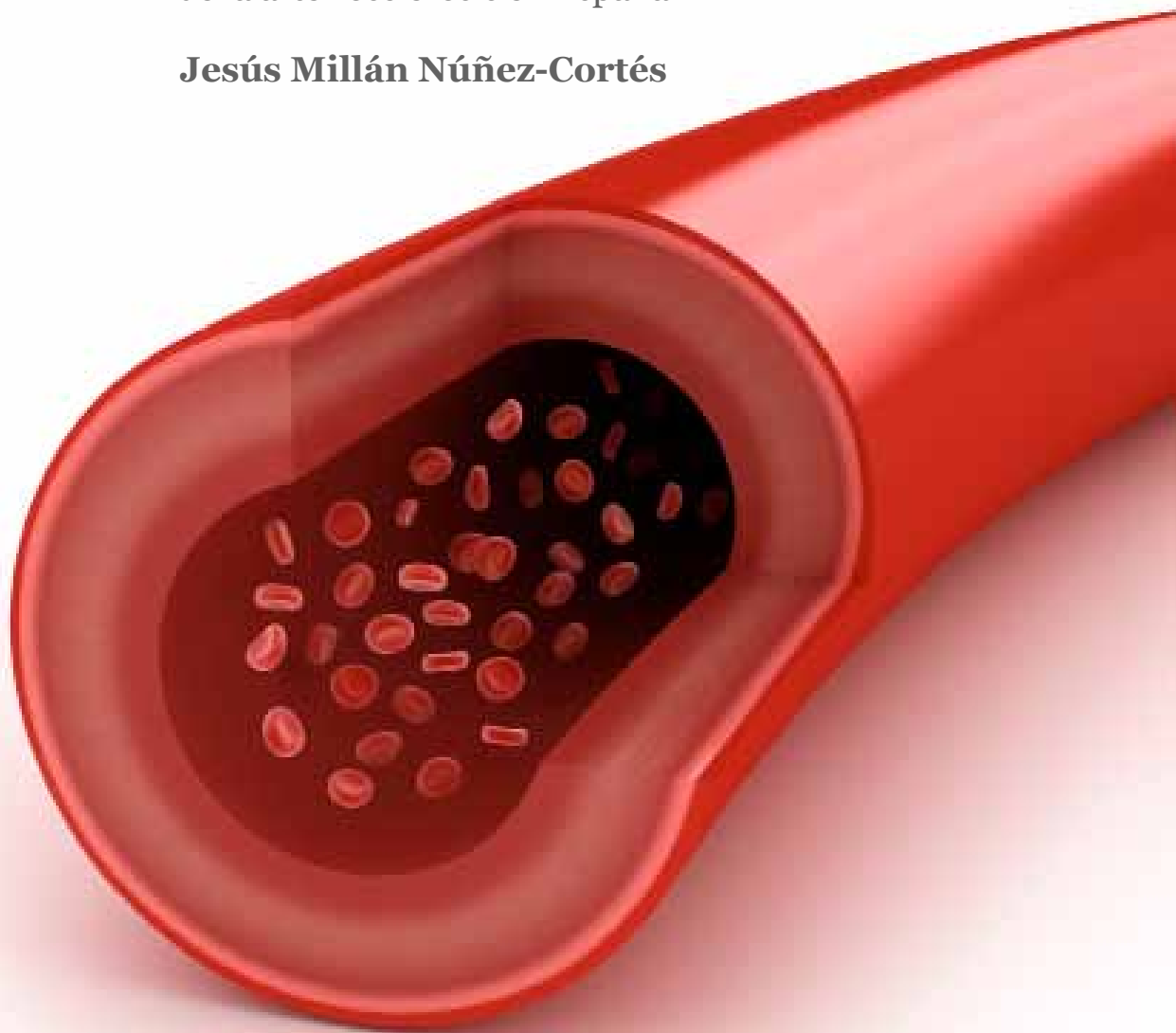


GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES

Un esfuerzo colectivo para la prevención
de la arteriosclerosis en España

Jesús Millán Núñez-Cortés



sea

Sociedad Española de Arteriosclerosis

GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de morbilidad (proporción de personas enfermas) y de mortalidad en los países desarrollados. En consecuencia no sólo son un motivo de preocupación para las profesiones sanitarias encargadas de la salud de la población, sino aún más allá, para la administración sanitaria son un constante reto por la cantidad ingente de recursos humanos, materiales, y económicos que requieren y la pérdida de calidad y años de vida de la población. En conjunto, y si unimos los gastos derivados de la asistencia a estas enfermedades, junto al coste debido a la pérdida de producción por discapacidad o mortalidad prematura, el coste en la Unión Europea por esta causa se ha estimado en unos 200 billones de euros.

En este descorazonador escenario, hay una excelente noticia: una gran parte de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir, ante todo y fundamentalmente evitando el desarrollo de lesiones vasculares avanzadas por arteriosclerosis, gracias a la prevención de los principales factores de riesgo. Además, muchos de estos factores de riesgo, y desde luego los de más fácil intervención, se relacionan con el estilo de vida.

La prevención de las enfermedades cardiovasculares se deben articular alrededor de los siguientes ejes:

1. Poner especial énfasis en las medidas sobre el estilo de vida, como estrategia encaminada a la prevención de las enfermedades cardiovasculares, focalizadas en:

- La eliminación del tabaco.
- La mejora de los hábitos alimentarios.
- El fomento de la actividad física.



2. Promover programas de prevención del hábito de fumar, basados en:

- El conocimiento de sus efectos nocivos sobre la salud.
- La supresión de cualquier estímulo, directo o indirecto, relacionado con su consumo.
 - El cumplimiento efectivo de la prohibición de fumar en lugares públicos.

3. Reforzar las medidas de promoción de una dieta saludable, con especial énfasis en:

Las recomendaciones dietéticas:

- Consumo abundante de frutas, verduras, hortalizas y cereales integrales.
- Disminución del contenido de grasas, (especialmente saturadas) total, ácidos grasos trans, azúcares refinados y sal.



GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES

- Aporte de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6 y de ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva) como principales fuentes de grasa dietética.
- Aporte de folatos (vitamina B9), complejo vitamínico B y elementos antioxidantes.
- El apoyo a la industria alimentaria para facilitar las medidas anteriores, incluyendo estrategias de precios competitivos en los alimentos recomendables.
- El control de la publicidad sobre los alimentos para facilitar la implantación de las recomendaciones dietéticas.



4. Promover la actividad física, desde el punto de vista individual y comunitario, adaptando las características y adecuando el programa de entrenamiento a las posibilidades individuales.

5. Detección precoz y tratamiento de los principales factores de riesgo cardiovascular susceptibles de modificación:

- Hipercolesterolemia.
- Hipertensión arterial.
- Tabaco.
- Diabetes mellitus o intolerancia a los hidratos de carbono.
- Sobrepeso u obesidad y síndrome metabólico asociado a riesgo cardiovascular.

6. Evaluación del riesgo cardiovascular global individual, a fin de plantear estrategias de intervención en la población con riesgo moderado o alto, intensificando los aspectos relacionados con el estilo de vida y, si fuera preciso, realizando tratamiento farmacológico hasta conseguir un adecuado control de los factores de riesgo cardiovascular durante toda la vida del individuo.

7. En los pacientes con enfermedad arteriosclerótica clínicamente evidente (cardiopatía isquémica, enfermedad cerebrovascular, enfermedad arterial periférica). Es necesario:

- Realizar tratamiento intensivo y precoz de los factores de riesgo vascular.
- Realizar tratamiento específico y especializado para la prevención secundaria de la enfermedad.
- Realizar una rehabilitación funcional del enfermo.



GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES

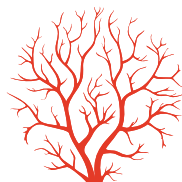
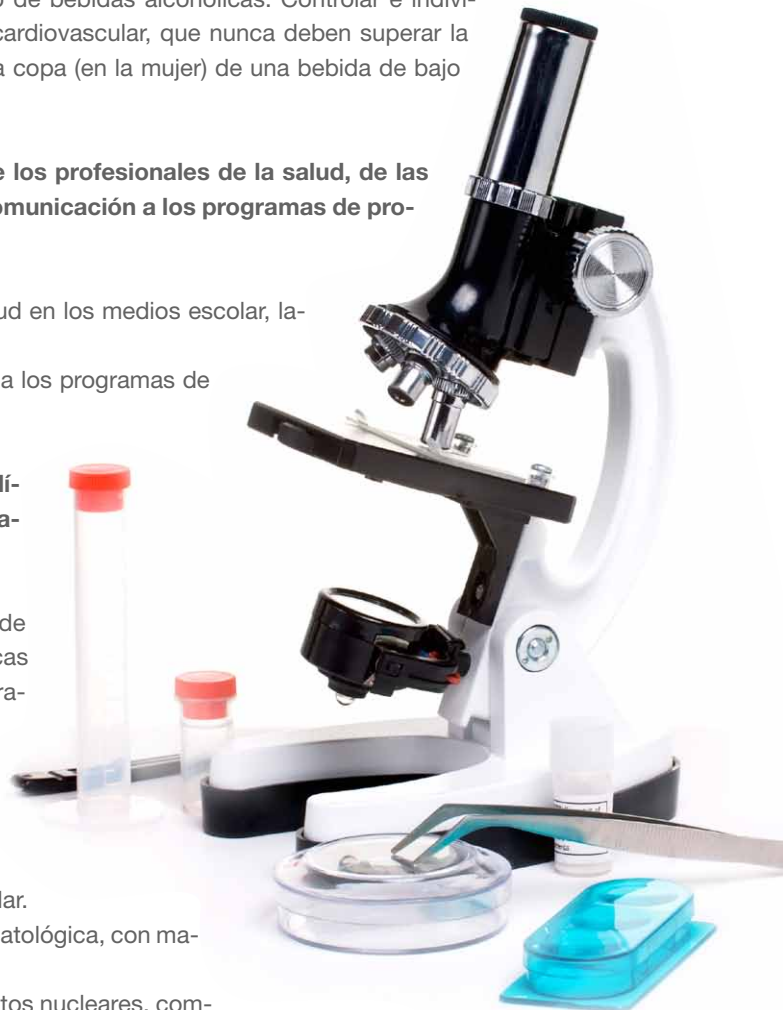
8. Evitar en la población general el consumo de bebidas alcohólicas. Controlar e individualizar las recomendaciones en el paciente cardiovascular, que nunca deben superar la toma de dos copas al día (en el hombre) y una copa (en la mujer) de una bebida de bajo contenido alcohólico.

9. Apoyo de la administración sanitaria, de los profesionales de la salud, de las sociedades científicas y de los medios de comunicación a los programas de promoción de la salud, a fin de:

- Promocionar la educación para la salud en los medios escolar, laboral y comunitario.
- Obtener el apoyo de la sociedad civil a los programas de salud.

10. Promover una investigación básica y clínica sobre las enfermedades cardiovasculares, que permita:

- Una participación multidisciplinaria de las instituciones y sociedades científicas implicadas, con el apoyo de la administración, incrementando los recursos.
- Una coordinación de los recursos asistenciales en las fases de detección del riesgo cardiovascular, prevención primaria, secundaria y terciaria, y promoción de la salud cardiovascular.
- Un abordaje terapéutico de base fisiopatológica, con mayores y mejores resultados en salud.
- Una formación específica sobre aspectos nucleares, compartidos por todos, transmitiendo las mayores y mejores evidencias científicas disponibles.



sea

Sociedad Española de Arteriosclerosis