

## PREVENCION CARDIOVASCULAR

*En el marco del XXVII Congreso FAC 2009, el grupo de médicos del Servicio de Hemodinamia de la Clínica Privada Vélez Sarsfield (Cisneros, Martín; Rubio, Mariano; Trejo, Santiago; Baldiviezo, Federico; Ittig, Ariel; Giraudó, Maximiliano; Rubio, Carlos) presentaron los resultados de 71 pacientes sometidos a angioplastia transluminal coronaria primaria (ATCP), es decir aquella realizada durante el transcurso de un Infarto Agudo de Miocardio (IAM).*

### Resumen:

Entre el 1 de abril de 2004 al 31 de diciembre de 2005 se realizaron 94 Angioplastias Primarias, de las cuales se logró dar seguimiento a 71 pacientes.

El 70.4% era de sexo masculino, la edad promedio ascendía a 64 años, el 81.7% eran hipertensos, el 59% fumadores, el 43% dislipémicos y el 19.7% diabéticos. El 43.7% tenía 3 o más arterias coronarias afectadas.

Los resultados evidenciaron que la mortalidad intrahospitalaria fue del 4.8% y la sobrevivencia de los pacientes dados de alta a los 54 meses fue de 91.8%, lo que habla de la importancia de un tratamiento precoz en los pacientes con Infarto Agudo de Miocardio. Estos datos son coincidentes con estadísticas en otros países del mundo.

### Conclusiones:

Sin tener en cuenta los accidentes, la primera causa de muerte en nuestro país y en el mundo son las patologías cardiovasculares, principalmente Accidentes Cerebro Vasculares y Cardiopatía Isquémica. Córdoba no es ajena a esta realidad.

Si bien con los tratamientos actuales se logró disminuir la mortalidad del IAM con respecto a décadas anteriores, la misma sigue siendo considerable, por lo que los esfuerzos en salud deberían focalizarse en la prevención primaria. La prevención cardiovascular debe focalizarse en individuos con factores de riesgo.

Nos referimos a **prevención primaria**, la que debemos realizar antes de que se presente alguna patología cardiovascular (Accidentes Cerebro Vasculares, Infartos, etc.), es decir que es "preferible prevenir antes que curar".

Hay **factores que no podemos modificar**, como la edad (más de 45 años para los hombres o más de 55 para las mujeres), los antecedentes familiares (parientes cercanos que hayan tenido problemas cardiovasculares), el sexo (los hombres tienen mayor riesgo que las mujeres). Pero también hay **factores que podemos modificar**, tanto o más importantes que los anteriores, para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Entre ellos tenemos el tabaquismo, las dislipemias, hipertensión arterial, diabetes o hiperglucemia, obesidad central, sedentarismo y

stress. Con varios de estos factores de riesgo juntos, la posibilidad de que se presente algún problema cardiovascular es aun mayor.

El tabaquismo es responsable del 50% de muertes evitables y del 29% de las producidas por Infartos, teniendo una relación directa con la cantidad de cigarrillos fumados por día, como la cantidad de años desde la cual se es fumador. El tabaquismo produce alteraciones en los mecanismos normales de coagulación (efecto protrombótico), aumenta el LDL colesterol y disminuye el HDL colesterol, favorece la vasoconstricción y disminuye la producción de óxido nítrico (compuesto que produce dilatación de las arterias pequeñas principalmente). Los efectos beneficiosos luego de dejar de fumar están sumamente demostrados.

Los efectos nocivos del colesterol son mucho mas conocidos; nadie en la actualidad desconoce el potencial que tiene el colesterol para formar "placas" en las arterias, que con el tiempo van obstruyendo a las mismas y por lo tanto no permitiendo el paso normal de la sangre. Estas placas son las principales responsables de los cuadros de Accidentes Cerebro Vasculares, Infartos, Angina de pecho (preinfarto) y obstrucciones de las arterias de miembros inferiores y esplancicas.

La hipertensión arterial y la diabetes son dos enfermedades que también tienen mucha importancia, por lo que en caso de estar presentes deben estar bien controladas.

Hablamos de obesidad central cuando la circunferencia de cintura es mayor a 102 cm . en hombres y a 88 cm. en mujeres, por lo que no debería demorarse el comienzo de una dieta adecuada y actividad física regular para disminuir de peso. La dieta básicamente consiste en consumir alimentos variados que contengan cereales, legumbres, frutas, no mas de 3 veces por semana carnes rojas, disminuir el consumo de sal, pescado 1 vez a la semana (ya que contiene grasas poliinsaturadas que ayudan a disminuir los niveles de colesterol), etc.

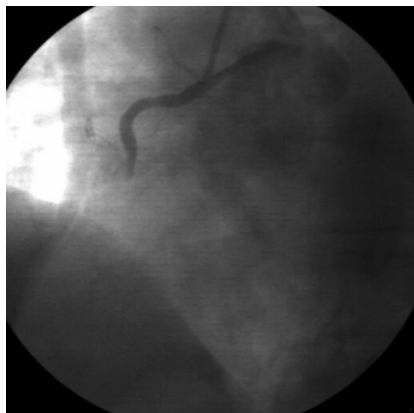
En cuanto al sedentarismo, está muy demostrado que una actividad física aeróbica regular (como mínimo caminar 45 minutos por día a un paso ligero por lo menos 4 o 5 días a la semana), disminuye el riesgo ya que mejora la circulación cardiaca y la tensión arterial, disminuye los niveles de colesterol, ayuda a controlar la diabetes, entre otros efectos beneficiosos.

El alcohol previene enfermedades cardiovasculares, pero en cantidades moderadas, por lo que la ingesta diaria no debe ser mayor a 40 gr. en hombres y 20 gr. en mujeres (40 gr. corresponden aproximadamente a un vaso de vino, tamaño normal).

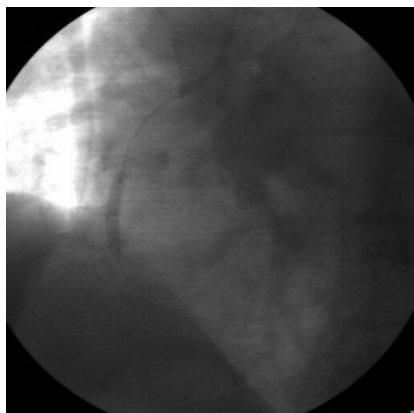
En definitiva, no fumar, hacer ejercicio de forma regular, disminuir de peso si existe sobrepeso, consumir moderada cantidad de alcohol si así lo desea, ingerir una dieta variada, cosas simples que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares.

**A continuación presentamos imágenes reales de una angioplastia con stent:**

1- Arteria coronaria ocluida (IAM)



2- Colocación de stent



3- Arteria revascularizada

