

Prevención de riesgo cardiovascular. Mantén tu corazón saludable.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías reumáticas.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2022 se produjeron en España 463.133 defunciones, 12.389 más que en el año anterior (un 2,7% más).

El grupo de enfermedades del sistema circulatorio se mantuvo como primera causa de muerte, con un 26% del total y una tasa de 252,2 fallecidos por cada 100.000 habitantes. Diferenciando por sexo, fue la primera causa de mortalidad en mujeres (261,9 muertes por cada 100.000) y la segunda entre los varones (242,1)

Grupos de enfermedades con mayor mortalidad. Año 2022

Datos absolutos y variación porcentual

	Ambos sexos		Hombres		Mujeres	
	Variación		Variación		Variación	
	2022	2022/2021	2022	2022/2021	2022	2022/2021
Total Defunciones	463.133	2,7%	233.690	1,0%	229.443	4,6%
Enfermedades del sistema circulatorio	120.572	1,2%	56.716	1,5%	63.856	0,9%
Tumores	114.644	0,9%	67.807	-0,1%	46.837	2,2%
Enfermedades del sistema respiratorio	42.979	20,9%	23.962	15,6%	19.017	28,4%

Instituto Nacional de Estadística 2023

Afortunadamente, la mortalidad prematura (por debajo de los 70 años) por enfermedades cardiovasculares se puede prevenir hasta en el 80% de los casos adquiriendo hábitos de vida saludables que ayuden a controlar los principales factores de riesgo cardiovascular.

Los factores de riesgo a destacar son los siguientes:

- Colesterol elevado
- Presión arterial >140/90 mm Hg
- Tabaquismo
- Diabetes mal controlada
- Obesidad

Recomendaciones generales de prevención.

a) En cuanto a la alimentación:

- i) Llevar una dieta saludable y equilibrada. Un claro ejemplo es una dieta mediterránea donde predomina el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescados, productos integrales y fuente de grasas saludables como el aceite de oliva virgen. Una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asocia con una reducción en

la incidencia o mortalidad cardiovascular del 10%, con una reducción del 8% de la mortalidad por cualquier causa.

- ii) Reducir el consumo de sal y sustituir por especias para aportar sabor a las elaboraciones.
 - iii) Restringir el consumo de alcohol.
 - iv) Evitar el consumo de bebidas azucaradas; su consumo habitual se ve relacionado con un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) del 35% en mujeres. La Organización mundial de la salud (OMS) recomienda un consumo máximo del 10% de la energía total en azúcares libres, lo que incluye los azúcares añadidos y los azúcares de los zumos de fruta.
- b) En cuanto al peso corporal:
- i) En personas con sobrepeso y obesidad, se recomienda una pérdida de peso para reducir, de este modo, la presión arterial, dislipemia y el riesgo de padecer diabetes tipo 2 (DM2) y así mejorar el perfil de riesgo de ECV.
- c) En cuanto al tabaquismo:
- i) Eliminar cuanto antes el consumo de tabaco ya que esta es una de las causas más importantes en cuanto al riesgo de ECV.
- d) En cuanto al colesterol:
- i) Mantener los niveles de colesterol por debajo de 200mg/dl siguiendo una dieta mediterránea y practicando ejercicio de intensidad moderada de forma regular.
- e) En cuanto a la actividad física y salud mental:
- i) Se recomienda realizar al menos 30 minutos al día de actividad física de intensidad moderada.
 - ii) Es importante cuidar tu salud emocional; habla con las personas que más aprecias, practica ejercicios y técnicas de relajación, evita las situaciones de estrés, etc.

En las universidades españolas existe el servicio de prevención de riesgos laborales, que ofrece información y las herramientas necesarias para cumplir con las recomendaciones antes mencionadas. Ofrecen desde charlas informativas hasta atención psicológica a todos aquellos estudiantes que lo necesiten.

Fuentes bibliográficas:

- (S/f). Ine.es. Recuperado el 23 de febrero de 2024, de https://ine.es/prensa/edcm_2022.pdf
- Visseren, F. L. J., Mach, F., Smulders, Y. M., Carballo, D., Koskinas, K. C., Böck, M., Bénétos, A., Biffi, A., Boavida, J. M., Capodanno, D., Cosyns, B., Crawford, C., Davos, C. H., Desormais, I., Di Angelantonio, E., Franco, O. H., Halvorsen, S., Hobbs, F. D. R., Hollander, M., . . . Williams, B. (2022). Guía ESC 2021 sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. *Revista Española de Cardiología*, 75(5), 429.e1-429.e104. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.10.016>
- World Health Organization: WHO. (2019, 11 junio). *Enfermedades cardiovasculares*. https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1
- *Pactos por tu corazón* - Sociedad Española de Cardiología y Fundación Española del Corazón. (s. f.). <https://pactosportucorazon.com/>