

Consecuencias

El especialista



POR Dr. Fernando Arós

JEFE DE CARDIOLOGÍA DEL HOSPITAL
UNIVERSITARIO ARABA

La prevención de las enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad en los países desarrollados. Entre ellas, la cardiopatía isquémica ocasiona el mayor número de muertes, seguida de la enfermedad cerebrovascular. Además, esta supone la principal causa de discapacidad en el adulto. La buena noticia es que la mortalidad por estas enfermedades ha empezado a descender en las últimas décadas.

La pregunta que nos hacemos es cómo disminuir aún más la morbimortalidad por enfermedad cardíaca y cerebrovascular y, al mismo tiempo, aumentar la supervivencia y lograr la máxima autonomía y calidad de vida de las personas.

La prevención es la palabra clave en este asunto. Las enfermedades cardiovasculares son prevenibles, tanto antes de su aparición como en sus recaídas una vez aparecida la enfermedad. Hay que mejorar la detección y control de los factores de riesgo: tabaquismo, hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes y obesidad. Es importante reconocer y tratar con rapidez la aparición de las manifestaciones agudas graves como el infarto de miocardio, el ictus y la parada cardíaca. Es fundamental realizar un tratamiento revascularizador precoz tanto en el infarto de miocardio como en el ictus mediante las redes asistenciales, como el "código ictus" o "código infarto" (en Euskadi contamos con ambos códigos). Y una vez superada la fase aguda, el objetivo debe ser que los programas de rehabilitación cardiovascular alcancen a un porcentaje elevado de pacientes, superior al actual. La mejora de la atención de la insuficiencia cardíaca crónica es otro gran reto de la atención sanitaria del siglo XXI.

Incidamos en la prevención. A este respecto, tenemos que decir que es importante mantener unos hábitos de vida saludables. A fin de cuentas, es la mejor herramienta contra las enfermedades cardiovasculares. Alimentación sana y ejercicio físico moderado constituyen la base de la prevención.

A este respecto, tenemos que decir con orgullo que el Hospital Universitario Araba participó en el mayor estudio realizado has-

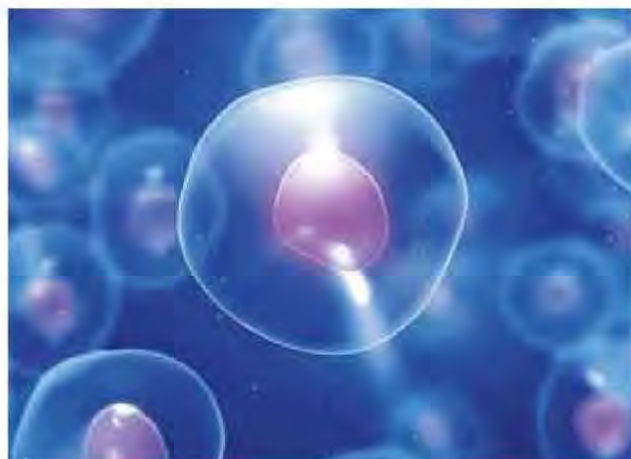
ta el momento sobre prevención primaria de enfermedades cardiovasculares mediante la dieta mediterránea.

El estudio PREDIMED contó con la participación de 7.447 voluntarios sanos y con perfil de alto riesgo cardiovascular originarios de siete comunidades autónomas y con un seguimiento medio de cinco años. De ellos, 647 pacientes fueron reclutados por nuestro grupo de Vitoria-Gasteiz.

El estudio comparó los beneficios de dos tipos de dieta en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Hasta ahora, la dieta más recomendada por las principales sociedades científicas del mundo -para estas personas con riesgo de sufrir enfermedades cardíacas- era la dieta baja en grasa. El reto de este estudio, iniciado en 2003 y publicado en 2013, era comprobar si una dieta con más contenido en grasa, sobre todo grasa vegetal, como la dieta mediterránea, aportaba más beneficios que la dieta baja en todo tipo de grasa.

Los resultados, altamente significativos y con la mejor evidencia científica, demuestran que al seguir una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen o rica en frutos secos el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular (infarto de miocardio, accidente vascular cerebral o muerte cardiovascular) se reduce en un 30%.

Ante este escenario cabe plantearse la necesidad de implantar un programa de prevención cardiovascular en nuestras consultas y centros de salud basado en la dieta mediterránea (rica en frutas y verduras, grasas vegetales procedentes del aceite de oliva y frutos secos, cereales integrales, pescado y legumbres, y pobre en carne y productos cárnicos procesados, cremas, mantequillas, bebidas azucaradas y lácteos enteros), complementada con una intervención dirigida a incrementar la actividad física. Un uso más extenso de las medidas higiénico dietéticas disminuirá con alta probabilidad el gasto sanitario y reducirá la incidencia de enfermedades crónicas, como son las enfermedades cardiovasculares. No hay en el mundo ningún otro estudio que haya demostrado tanta protección cardiovascular con el seguimiento de una dieta en personas sanas.



El fin de los infartos a través de las células madre

El Hospital Gregorio Marañón lidera un ensayo para reparar corazones lesionados

MADRID—El tratamiento del infarto es una de las parcelas que ha concentrado más esfuerzos y más esperanzas para aprovechar la capacidad regeneradora de las células madre. Sin embargo, desde que en 2001 se ensayó por vez primera, los resultados han sido muy desiguales y siguen estando lejos del uso clínico. El Hospital Gregorio Marañón de Madrid ha presentado recientemente una nueva vía para reparar corazones lesionados que da respuesta a algunos de los grandes problemas detectados en estos últimos 14 años. Ataca a la lesión cuando aún se puede despertar la respuesta regeneradora y emplea las células madre adultas del corazón, teóricamente, las idóneas.

La estrategia empleada hasta ahora, que usaba como materia prima de la terapia a células madre del propio paciente, obligaba a tener que esperar entre cuatro y ocho semanas para poder procesarlas y así, tratar al enfermo. A través de este descubrimiento, los investigadores han recurrido a células obtenidas de donantes, que pueden ser almacenadas y, así, disponer de ellas en el momento idóneo, entre los 5 y los diez días después del infarto, para inyectarlas a través de la red vascular, de forma que colonicen la zona afectada, impulsen la producción de nuevo tejido y mejoren la función cardíaca.



La insuficiencia cardíaca es actualmente una de las principales causas de ingreso hospitalario y de muerte

El corazón debe ser capaz de mover la sangre a un ritmo adecuado para que no se acumule en el sistema circulatorio