

DR. JOSÉ LUIS MARTÍ GARCÍA
CARDIÓLOGO

Corazón

Rural

PATROCINA



Diputación
de Granada

Granada es Provincia

ASISTENCIA A MUNICIPIOS

PREVENCIÓN PRIMARIA CORONARIA

PREVENCIÓN PRIMARIA CORONARIA



PREVENCIÓN PRIMARIA CORONARIA

Preguntas y Respuestas

JOSÉ LUIS MARTÍ GARCÍA
CARDIOLOGO

RAFAEL GARCÍA MANZANO
PERIODISTA

INTRODUCCIÓN

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de mortalidad en la sociedad actual. Constituye la epidemia del siglo XXI y algo habrá que hacer, además de la asistencia a los enfermos que nos llegan a Urgencias. Este algo debe ser la “Prevención Primaria Coronaria” (antes de que dé la enfermedad), que es posible, es necesaria y está justificada.

En el año 2012 se registraron en España 70.000 infartos y causaron 14.000 muertes. El gasto sanitario hospitalario y de atención a los pacientes que genera esta enfermedad supone el 15% de todo el dinero que se destina en España a la asistencia sanitaria.

Andalucía y Granada están a la cabeza de mortalidad por enfermedad cardiovascular, según el Instituto de Estadística Andaluz. Es por ello que nos ofrecimos a la Diputación de Granada para hacer un estudio titulado “Corazón Rural”, cuyo principal objetivo es informar a la gente de los pueblos granadinos, recoger datos a través de una encuesta de factores de riesgo coronario y datos de alimentación y estilo de vida. Y compararlo con otro estudio que realizamos en Granada en todas las Asociaciones de Vecinos y que titulamos “Corazón Vecinal”.

Hoy día sabemos mucho de la enfermedad coronaria, de ahí que la asistencia a los enfermos sea muy buena. Pese a ello cada año aumentan el número de enfermos. Por ello no queda más remedio que acudir a la Prevención, puesto que la causa de la enfermedad se conoce y es la *Aterosclerosis* o *Ateromatosis*, que es una enfermedad adquirida, inflamatoria y multifactorial.

Existen ya estudios que nos informan de que con una buena alimentación y ejercicio físico diario, moderado y no competitivo, se pueden prevenir hasta un 80% de los infartos de miocardio. Ya tenemos un estudio que confirma que la dieta mediterránea es la más sana que existe. Se trata del estudio *Predimed*, que se ha hecho en España, a lo largo de diez años, recogiendo datos de 7.500 personas, y su conclusión es de que la dieta mediterránea es muy saludable cuando se enriquece con aceite de oliva y frutos secos, bajando las cifras de enfermedades cardiovasculares (infartos e ictus) en un 30%.

Los beneficios cardiovasculares del ejercicio físico son incuestionables, por ello lo aconsejamos en la modalidad aeróbica (andar, bicicleta, tenis, natación), diario, moderado.

Hoy sabemos que la *Aterosclerosis* se inicia en edad pediátrica y no suele dar síntomas (dolor en el pecho) hasta los 45 años en el varón y a los 55 años en la mujer. Por ello

recomendamos conocer los factores de riesgo coronario en los jóvenes: tabaco, hipertensión arterial, colesterol, diabetes, obesidad abdominal, estrés, vida sedentaria, menopausia. Y controlarlos cuanto antes, además de que tenemos hoy técnicas de imagen (TAC multicorte) que visualiza el *endotelio* (capa interna de la arteria) que es donde se inicia la placa de *ateroma* y podremos prevenir la rotura de esa placa que será la causa de que se obstruya la arteria y dé el infarto.

Agradezco mucho a la Diputación de Granada, a todos los alcaldes de pueblos, a los habitantes de esos pueblos tan distintos. Todos han colaborado y por ello esta monografía, que le haremos llegar a cada persona, para una mejor información sobre la enfermedad, y ojalá sirva para prevenir la enfermedad en Granada y provincia. En las conclusiones veremos si hay o no diferencias entre el medio rural y urbano.

MATERIAL Y MÉTODO

Hemos visitado prácticamente todos los pueblos de la provincia. Hemos dado una charla que resumimos en las Tablas 1, 2 y 3.

TABLA 1

PREVENCIÓN PRIMARIA CORONARIA

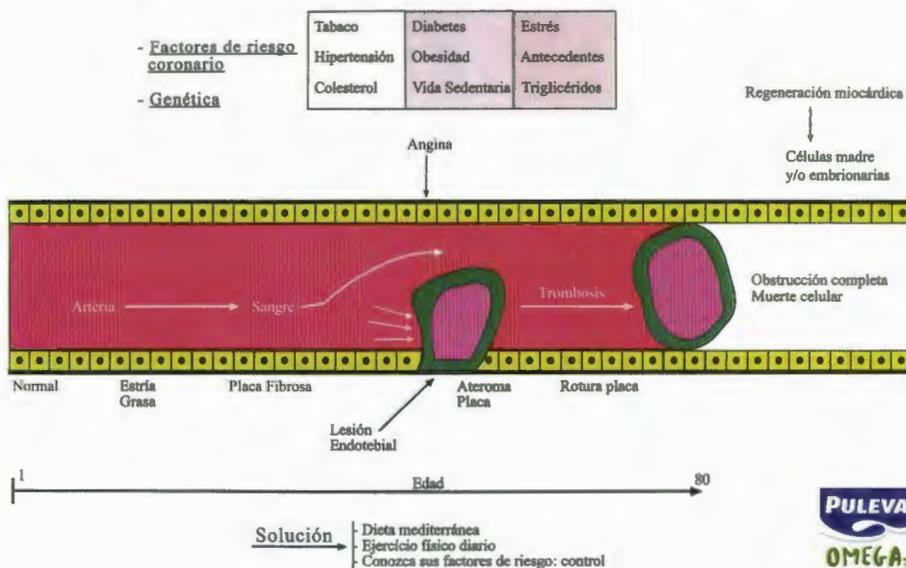


TABLA 2

Nombre y apellidos:..... Grupo:

FACTORES DE RIESGO CORONARIO		
• ANTECEDENTES FAMILIARES	SÍ	1 PUNTO
	NO	0 PUNTOS
• VIDA SEDENTARIA	SÍ	0 PUNTOS
	NO	1 PUNTO
• OBESIDAD	SÍ	1 PUNTO
	NO	0 PUNTOS
• TABACO	SÍ	1 PUNTO
	NO	0 PUNTOS
• HIPERTENSIÓN ARTERIAL	SÍ	1 PUNTO
	NO	0 PUNTOS
• COLESTEROL	SÍ	1 PUNTO
	NO	0 PUNTOS
• DIABETES	SÍ	1 PUNTO
	NO	0 PUNTOS
• ESTRÉS	SÍ	1 PUNTO
	NO	0 PUNTOS
• ALCOHOL EXCESIVO	SÍ	1 PUNTO
	NO	0 PUNTOS
PUNTOS TOTALES		

TABLA 3

Prevención Primaria Coronaria (en Sanos)		
¿Qué es la arterioesclerosis?		
¿Qué es la dieta mediterránea?		
Valore según su importancia cada uno de los factores de riesgo coronario:		
Tabaco:	Personalidad:	Alcohol excesivo:
Colesterol:	Obesidad:	Edad avanzada:
Estrés:	Diabetes:	Exceso de trabajo:
Hipertensión:	Triglicéridos:	Sal en exceso:
Herencia:	Vida sedentaria:	

¿Cuántas veces a la semana hace ejercicio físico? (en horas):
¿Consumes comida saludable?
¿Si disminuye el peso mejorará su salud?
¿Fuma, desde cuándo, cuántos cigarrillos?
¿Qué clase de leche consume normalmente? (Entera, Desnatada, Omega...):
¿Cuántas veces a la semana come carne? ¿De qué tipo?
¿Cuántas veces a la semana come pescado?
¿Cuántas veces come a la semana verduras, hortalizas, frutas?
¿Cuántas veces a la semana consume garbanzos, lentejas, judías?
¿Cuántos huevos consume a la semana?
¿Consumes a diario aceite de oliva u otro?

Se ha rellenado una encuesta sobre factores de riesgo coronario de cada persona y otra sobre conocimientos alimenticios, cuyos resultados resumimos:

FACTORES DE RIESGO CORONARIO

Antecedentes Familiares:	65%-94%
Vida sedentaria:	84%-87%
Obesidad:	46%-78%
Tabaco:	11%-15%
Hipertensión arterial:	74%-78%
Colesterol:	62%-75%
Estrés:	38%-65%
Alcohol excesivo:	11%-12%

ENCUESTA ALIMENTARIA	
No saben qué es la Aterosclerosis:	87%-96%
No saben qué es la dieta mediterránea:	62%-92%
No saben valorar la importancia de cada factor de riesgo:	69%-75%
No hacen ejercicio físico diario:	68%-78%
Creen que consumen comida saludable:	78%-86%
Al disminuir peso mejoraría su salud:	62%-96%
Tabaco:	11%-15%
Toman leche:	
<i>Entera</i>	57%-62%
<i>Desnatada o semidesnatada</i>	28%-38%
<i>Omega 3</i>	2%-6%
Comen más carne que pescado:	87%-93%
Comen a diario verduras-frutas:	78%-86%
Comen a diario leguminosas:	73%-87%
Comen un huevo diario:	56%-80%
Comen aceite de oliva:	96%-98%

COMENTARIOS

Lo primero es agradecer a los organizadores de los viajes a cada pueblo, y en especial al diputado D. José Torrente y su secretaria María del Rey, pues me consta que han tenido problemas de calendario. También a los asistentes, incluidos los alcaldes, que han demostrado interés y al rellenar las encuestas hemos tenido toda clase de problemas, que se han subsanado como buenamente hemos podido, con voluntad.

Los Antecedentes Familiares, de padre y/o madre están en cifras muy altas (65-94%), indicándonos que la incidencia de la enfermedad coronaria es muy alta, correspondiendo con las cifras de mortalidad cardiovascular que nos dice el Instituto de Estadística Andaluz, que señala a la Comunidad Autónoma y a Granada a la cabeza de España. Son datos

concluyentes que nuestras autoridades sanitarias no pueden ignorar. La epidemia del siglo XXI está presente en España y Andalucía.

La Vida Sedentaria está en cifras entre el 84-87%, muy altas y ya sabemos que considerada por la OMS como un autentico factor de riesgo mayor coronario. La edad alta de los encuestados puede ser un eximente. Es muy importante insistir desde los colegios los beneficios cardiovasculares del ejercicio físico diario, moderado y no competitivo (andar, tenis, bicicleta, natación).

La Obesidad está entre el 46 y 78%, cifra muy alta y que expresa que la sociedad española y andaluza engorda por años, siendo hoy un factor de riesgo mayor coronario, sobre todo la abdominal. Un punto a considerar es que España está a la cabeza de obesidad infantil y un niño obeso será casi con toda seguridad un adulto obeso. Y en general la obesidad obedece a que ingresamos (comemos) más calorías que las que gastamos con el ejercicio. Motivo suficiente para que desde los colegios se supervise este problema con seriedad. No hay dietas ni pastillas mágicas. Es cuestión de educación sanitaria.

El Tabaco está en cifras bajas (11-15%), quizás por el predominio de edades altas y mujeres. Desde la promulgación de la Ley Antitabaco se ha conseguido un descenso, pero las estadísticas nos dicen que ha aumentado en los jóvenes y sobre todo en las niñas. Es muy importante en colegios hacer campañas antitabaco.

La hipertensión arterial está en cifras muy altas (74-78%), indicando que es un factor de riesgo coronario que no se controla fácilmente, a pesar de los modernos tratamientos médicos. Todo paciente hipertenso debe saber que antes que tomar pastillas debe cumplir una dieta sin sal, sin tabaco, sin alcohol y con mucho ejercicio físico. Se está dando en la actualidad mucho el concepto de hipertensión arterial refractaria a varios medicamentos, lo que en muchos casos significa que no se hacen bien las medidas no farmacológicas. Es necesario una campaña informativa, a la luz de las preguntas que me han hecho los asistentes, pues existe el concepto equivocado de que tomando las pastillas se puede comer de todo.

El Colesterol está en cifras altas (62-75%) y sabemos todos que es el principal factor de riesgo coronario y causa de la Aterosclerosis. La gente sigue comiendo mucho de los principales alimentos que llevan colesterol malo (LDL): carne, embutidos, leche entera, huevos (por la yema). La Nutrición ha avanzado mucho pero ha llegado poco a los usuarios.

La Diabetes está en cifras moderadas (11-25%), siendo un factor de riesgo mayor coronario. Seria interesante hacer un estudio hoy sobre el conocido Síndrome X ó

Metabólico, pues es la diabetes tipo 2 su principal componente junto a la obesidad abdominal, indicando una resistencia a la insulina. La alimentación vuelve a ser fundamental junto al ejercicio físico.

El Estrés es muy alto (38-65%) y sería lógico pensar que la población rural tendría menos estrés. La sociedad de consumo existe tanto en el medio urbano como rural, y creo que con difícil solución.

El Alcohol excesivo está en cifras bajas (11-12%), quizás por la edad de los encuestados, ya que el exceso de alcohol se da en jóvenes (síndrome del fin de semana). Hay que insistir una y otra vez que el vino tinto no es malo en cantidades moderadas, con hipótesis atraerentes pero no definitivas. El exceso de alcohol diario produce miocardiopatía alcohólica.

ENCUESTA ALIMENTARIA

No saben qué es la Aterosclerosis (87-96%) . Sabiendo que es la causa de que se vayan cerrando arterias y se vayan produciendo las placas de ateroma, que al romperse darán lugar a la obstrucción completa de la arteria y al infarto de miocardio. Los factores de riesgo coronario significan mucho, por lo que su detección precoz y su control es necesario desde jóvenes. Unas arterias limpias, sin aterosclerosis, nos darán calidad de vía y cantidad de vida. Unas arterias “sucias” por la aterosclerosis nos darán escasa calidad de vida. Sabiendo hoy que es una enfermedad adquirida, inflamatoria y multifactorial, se debe insistir en su Prevención, que es posible, es necesaria y está justificada. De ahí nuestro título de “Prevención Primaria” Coronaria, antes de que dé la enfermedad.

No saben qué es la dieta mediterránea en cifras altas (62-92%), y es la dieta que se recomienda para la Prevención. Consiste en tomar leguminosas, verduras, frutas, pescado más que carne, pan, vino tinto, aceite de oliva, leche desnatada, huevos en días alternos. No debemos abandonar nuestras raíces alimenticias y cambiarlas por las comidas basura.

No saben valorar los Factores de Riesgo Coronario (69-75%) que les dimos en la encuesta, lo que indica una escasa educación sanitaria, a pesar de los numerosos programas de radio, TV, prensa. Siendo muy importante vuelvo a requerir a los colegios, con una asignatura opcional u obligatoria, breve, dada por médicos, con conceptos elementales.

No hacen ejercicio físico diario (68-78%) y practican la vida sedentaria, como vimos anteriormente. Y debe saberse que una buena alimentación junto al ejercicio físico diario, serian capaces de prevenir más del 80% de los infartos.

Creer que consumen comida saludable (78-86%), pero no es cierto, no tienen información positiva y confunden. Es preciso que los especialistas en Nutrición acudan a los colegios.

Tienen bastante seguridad en que al disminuir peso mejorarían su salud (62-96%), pero no lo llevan a la práctica, pues la obesidad aumenta, como hemos visto.

Toman Leche entera (57-62%) en cifras muy altas y es la leche que lleva más colesterol, por lo que recomendamos se tome desnatada o semidesnatada, y a ser posible con omega 3, para aquellos que nos les guste el pescado azul, rico en omega 3.

Toman más carne que pescado (87-93%), prácticamente la totalidad de los encuestados, y debemos insistir que el pescado tiene las mismas proteínas que la carne y no tiene colesterol. Por lo que recomendamos invertir el orden, más pescado que carne y si es azul, mejor.

La toma de verduras, frutas y leguminosas está en cifras altas (78-86%) y es buen criterio del medio rural que deben mantener.

Toman aceite de oliva casi el 100% y es buena costumbre alimenticia.

COMPARACIÓN ENTRE CORAZÓN VECINAL(1) Y RURAL(2)

FACTORES DE RIESGO CORONARIO		(1)	(2)
1.	ANTECEDENTES FAMILIARES:	71,4%	94%
2.	VIDA SEDENTARIA:	75,9%	87%
3.	OBESIDAD:	55,7%	78%
4.	TABACO:	17,8%	11%
5.	HIPERTENSIÓN ARTERIAL:	66%	78%
6.	COLESTEROL:	67,5%	75%
7.	ESTRÉS:	70%	65%
8.	ALCOHOL EXCESIVO:	12%	12%

ENCUESTA ALIMENTARIA		(1)	(2)
1.	NO SABEN QUÉ ES LA ATROSCLEROSIS:	88,5%	96%
2.	NO SABEN QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA:	92,5%	94%
3.	NO HACEN EJERCICIO FÍSICO DIARIO:	85%	87%
4.	NO SABEN VALORAR IMPORTANCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO:	68,5%	75%
5.	CREEN QUE CONSUMEN COMIDA SALUDABLE:	42,8%	86%
6.	CREEN QUE AL DISMINUIR PESO MEJORARÍA SU SALUD:	40%	96%
7.	TABAQUISMO:	17,8%	11%
8.	QUÉ LECHE TOMAN: <i>ENTERA:</i>	40%	62%
	<i>DESNATADA O SEMIDENATADA:</i>	17,1%	38%
	<i>OMEGA 3:</i>	37%	6%
9.	COMEN MAS CARNE QUE PESCADO:	74%	93%
10.	COMEN VERDURAS-FRUTAS A DIARIO:	75%	86%
11.	COMEN LEGUMINOSAS A DIARIO:	71%	87%
12.	COMEN UN HUEVO DIARIO:	89%	80%
13.	TOMAN ACEITE DE OLIVA:	98%	98,4%

CONCLUSIONES

1. LA POBLACIÓN RURAL TIENE LOS FACTORES DE RIESGO CORONARIO EN CIFRAS MÁS ALTAS QUE LA URBANA, EXCEPTO EL TABACO Y ESTRÉS.
2. LA GENTE CORRIENTE REQUIERE MAYOR INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD.
3. CON ESTOS DOS ESTUDIOS (VECINAL Y RURAL) SUGIERO A LA ADMINISTRACIÓN SANITARIA Y EDUCATIVA, LA IMPLANTACIÓN DE UNA ASIGNATURA OPCIONAL U OBLIGATORIA.
4. SABEMOS QUE LA ENFERMEDAD SE INICIA EN EDAD PEDIÁTRICA Y DA LOS PRIMEROS SÍNTOMAS A LOS 45 AÑOS EN EL VARÓN Y A LOS 55 AÑOS EN LA MUJER.

Foto de portada: Dr. D. José Luis Martí García y D. Rafael García Manzano



Edita: Área de Asistencia a Municipios de la Diputación de Granada
Imprime: Imprenta de la Diputación de Granada

Impreso en España

DECÁLOGO PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD CORONARIA

1. Controla tu presión arterial y frecuencia del pulso.
2. Controla tus cifras de colesterol total, LDL, HDL y Triglicéridos.
3. No fumes ni tomes droga (cocaína).
4. Conoce y controla tu cifra de glucosa en sangre.
5. Practica alguna actividad física diaria adecuada a tu edad.
6. Controla tu peso con dieta equilibrada mediterránea y ejercicio físico.
7. Evita y controla el estrés, ansiedad y depresión.
8. La menopausia acelera la enfermedad: controla los factores de riesgo coronario.
9. Evita el exceso de alcohol y sal.
10. Toma ácido acetilsalicílico en dosis bajas, si no hay contraindicaciones.