



Mayo 2013 **GACETILLA**

UN ESTUDIO REVELA QUÉ SUCEDE CON LA SALUD CARDIOVASCULAR DE LA POBLACIÓN DE BARILOCHE

Un **estudio científico** que se realiza en **Bariloche**, en la provincia de Río Negro, revela que el **30 por ciento** de los adultos de esa localidad **fuma** y el **45% tiene hipertensión**. El estudio también pone en evidencia ciertos hábitos no saludables de la población de esa ciudad: **el 32% padece obesidad, casi la mitad (46%) hace poca actividad física, el 76% consume pocas frutas y verduras y el 13% tiene alto el colesterol**.

Estas cifras provienen de un estudio llamado **CESCAS**, que se realiza en Argentina, Uruguay y Chile y constituye **el primer estudio científico que permite conocer el estado de salud cardiovascular a largo plazo en adultos del Cono Sur**. En Argentina se realizó en dos localidades (Bariloche, en Río Negro, y Marcos Paz, en Buenos Aires).

Este estudio, que examina cada 2 años a los participantes que fueron seleccionados luego de un riguroso muestreo de la población, **es coordinado por el Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS)** de Buenos Aires a través del **Centro de Excelencia en Salud Cardiovascular para el Cono Sur (CESCAS)** y financiado por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI) de los Estados Unidos. En Bariloche fue puesto en marcha por un equipo de profesionales coordinado por el **Dr. Matías Calandrelli**, médico cardiólogo del Sanatorio San Carlos y miembro de la comisión directiva de la Sociedad Argentina de Cardiología.

En Bariloche **participan** de este estudio **2000 personas** de entre 35 y 74 años, de ambos sexos. *“Entre 2011 y 2012 todos ellos se hicieron distintos **estudios médicos gratuitos** en el Sanatorio San Carlos. Dos mil personas se hicieron mediciones de presión arterial, peso, talla y perímetro abdominal; un electrocardiograma; un estudio de función respiratoria y un examen de sangre”, detalla Calandrelli. “Además, los participantes del estudio respondieron una encuesta sobre hábitos alimentarios y sobre la historia clínica personal y familiar”, agrega.*

Calandrelli subraya que los participantes del estudio **están siendo contactados telefónicamente para conocer la evolución de su salud luego de las primeras mediciones**. Como el estudio CESCAS prevé un **seguimiento del estado de salud** a lo largo del tiempo, todos sus participantes serán también contactados para coordinar una nueva ronda de mediciones clínicas y exámenes clínicos que se realizarán en el Sanatorio San Carlos.

HALLAZGOS DEL ESTUDIO

CECASC1 explora **qué sucede con las condiciones y comportamientos que aumentan las chances de sufrir una enfermedad del corazón** (a los que se llama “factores de riesgo cardiovascular). Los resultados de los estudios médicos realizados a través de este estudio a la población en 2011 y 2012 fueron:

- ✓ **45% Tiene hipertensión** (presión arterial de 140/90mmHg. o mayor)
- ✓ **30% Fuma**
- ✓ **13% Tiene alto el colesterol** (colesterol total de 240 mg% o más)
- ✓ **46% Hace poca actividad física**
- ✓ **76% Come pocas frutas y verduras** (menos de 5 porciones por día)
- ✓ **32% Padece obesidad**
- ✓ **9% Tiene enfermedad pulmonar crónica**

El estudio evidencia que **la población más humilde es la más perjudicada por la enfermedad cardiovascular**. *“La mayor cantidad de personas que tienen altos estos índices que aumentan las chances de sufrir una enfermedad del corazón pertenece a un nivel socio-económico bajo”,* asegura Calandrelli.

*“Los resultados de este estudio constituyen un llamado de atención a nuestros estilos de vida. Es importante que conozcamos e incorporemos **hábitos de vida saludables** porque son los que reducen las posibilidades de sufrir enfermedades del corazón”,* subraya el especialista.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE ESTUDIO?

*“Este estudio constituye un gran aporte al **cuidado de la salud de nuestra población**, así como una señal de alerta a **incorporar hábitos de vida saludables**. Ha permitido a muchas personas conocer situaciones que pueden provocar **problemas de salud serios**, que antes desconocían, como tener **hipertensión o colesterol alto**. Justamente a esas dos enfermedades se las llama ‘**silenciosas**’ porque se presentan y progresan sin que las personas que las sufren se den cuenta, por eso su detección temprana a través de estudios médicos es fundamental”,* subraya Calandrelli.

Además, CECASC 1 permite confirmar la utilidad de contemplar lo que sucede con los factores de riesgo cardiovascular (como hipertensión, tabaquismo y los anteriormente señalados) y detectar variables de riesgo que son propias de nuestra sociedad (como ciertas variables alimentarias).

*“Las personas que participan de este estudio, gracias a las cuales se puede conocer todas estas cuestiones, **están realizando una gran contribución a la salud** de su generación, pero sobre todo a la de sus hijos y generaciones futuras. La información que arroja este estudio servirá para que en el futuro se puedan tomar medidas para favorecer que las **próximas generaciones vivan más y mejor**”,* subraya Calandrelli.

TABAQUISMO, UNA PANDEMIA QUE AFECTA A BARILOCHE

El próximo **31 de mayo** se conmemora el **Día Mundial sin Tabaco**, pero no hay muchos motivos para celebrar. El tabaquismo es la principal causa prevenible de muerte y enfermedad en el mundo. Se estima que es responsable de más de un millón de muertes anuales en toda

América. Además, su consumo está creciendo en forma constante, sobre todo entre los más pobres, las mujeres y los jóvenes.¹

¿Qué sucede en Bariloche? Según el estudio CESCAS1, **3 de cada 10 personas fuma**, es decir que se trata de un problema que afecta al 30 por ciento de la población local.

“El tabaquismo deteriora la calidad de vida y produce muertes prematuras. El problema es que muchos de los riesgos para la salud que son causados por el cigarrillo tardan décadas en hacerse evidentes, motivo por el cual mucha gente se da cuenta del problema cuando ya es tarde”, asegura Calandrelli.

Las **enfermedades más habituales** atribuibles al consumo de tabaco son:

- cáncer (especialmente de pulmón)
- infarto
- neumonía
- enfermedad coronaria
- accidente cerebro vascular (ACV)
- muerte cardiovascular
- pérdida de dientes
- enfermedad obstructiva crónica (EPOC)
- bajo peso en recién nacidos

HIPERTENSIÓN: NÚMEROS PREOCUPANTES

Según los resultados de CESCAS 1, la **hipertensión** alcanza al **45 por ciento** de la población (hombres y mujeres de entre 35 y 74 años). Muchos de ellos desconocen su condición de hipertensa.

¿Cómo se puede prevenir la hipertensión? Las medidas para prevenirla son:

- Mantener un peso adecuado.
- Hacer actividad física varias veces por semana.
- Comer alimentos saludables, frutas y verduras diariamente.
- Reducir la ingesta de sal.
- Tomar alcohol sólo con moderación.
- Si se recetan medicamentos, tomarlos tal como lo indicó el médico.

*“Las cifras son preocupantes. La **hipertensión arterial** constituye uno de los primordiales problemas en salud pública. Es la principal causa de infarto de miocardio, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebro-vasculares (ACV). Es decir que se trata del principal factor de riesgo de **enfermedades cardiovasculares**, que constituyen la **primera causa de muerte en Argentina**”,* asegura el investigador principal del estudio y director general del IECS, Dr. Adolfo Rubinstein.

*“**Apenas 1 de cada 5 personas hipertensas tiene la presión controlada** (es decir que tiene menos de 140/90mmHg) y **la mayoría de los que no están bien controlados es porque no saben que son hipertensos**”,* agrega.

(1) Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud realizado en 2011, el tabaquismo causa a nivel mundial más de **5 millones de muertes por año** y el **80 por ciento de los fumadores vive en países en vías de desarrollo**, como es el caso de Argentina. Según dicho estudio, los **grupos de menores ingresos y los jóvenes** (personas de entre 15 y 44 años) son los más afectados por la pandemia de tabaco.

Tener controlada la presión significa que la presión está por debajo de 140/90mmHg. “Hay una diferencia importante entre personas que tienen la presión controlada y las que están tratándose la presión. **No todos los hipertensos que reciben tratamiento** (con o sin medicación) **tienen la presión controlada**. A veces el tratamiento resulta insuficiente; otras veces los pacientes toman la medicación en forma inadecuada (algunos días sí y otros no, sea porque se olvidan, no tienen ganas o no cuentan con el medicamento, etc.)”, amplía Rubinstein.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIO CESCAS 1:

- Este estudio científico está midiendo, por primera vez en la historia, el **estado de salud cardiovascular de la población de los países del Cono Sur** (Argentina, Uruguay y Chile) a largo plazo (durante 4 años).
- Entre sus principales fortalezas están el **tamaño de la muestra** (participan 7580 personas en tres países) y el **seguimiento** (se mantiene un contacto anual con los participantes y se reiteran estudios médicos gratuitos a lo largo de 4 años).
- Las personas elegidas para participar fueron seleccionadas según un riguroso criterio estadístico, para que la muestra poblacional sea representativa de la población adulta de Argentina. Por este motivo **los resultados obtenidos en Bariloche son representativos de toda la población de la provincia de Río Negro y de la población argentina**.
- La investigación es coordinada por el Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS) de Buenos Aires a través del Centro de Excelencia para la Salud Cardiovascular en América del Sur (CESCAS) con el apoyo del Departamento de Epidemiología de la Universidad de Tulane.
- Es financiada por el **Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI)** de los Estados Unidos.
- En simultáneo a Bariloche, se realiza en las localidades de Marcos Paz (Buenos Aires), Temuco (Chile) y Canelones, Barros Blancos y Nicolich (Uruguay).

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN CIFRAS (*)

- Las enfermedades cardiovasculares causan en el mundo **17.7 millones de muertes por año**, número que representa el 11 por ciento de los decesos.
- Las **enfermedades cardiovasculares** como el infarto y el accidente cerebro-vascular (ACV) constituyen la primera causa de muerte en la Argentina: representan el **34.2** por ciento de las **muertes** de nuestro país y el 12,6 por ciento de las discapacidades.
- En los próximos 10 años, **1 de cada 5** personas tendrá un evento cardiovascular.

(*) Fuentes: Organización Mundial de la Salud (OMS); Dirección de Estadísticas del Ministerio de Salud de la Nación (DEIS). 2005; Ministerio de Salud de la Nación; “Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries”, artículo publicado en la revista científica Lancet en 2004; y “A race against time: The challenge of cardiovascular disease in developing countries”. Trustees of Columbia University. N. York

CONTACTOS:

En Río Negro: Dr. Matías Calandrelli, médico cardiólogo, investigador principal del equipo CESCAS Bariloche y miembro de la comisión directiva de la Sociedad Argentina de Cardiología.
Tel.: (2944) 4429000. (Servicio de Cardiología, Sanatorio San Carlos).

En Buenos Aires: Lic. Mariana Comolli, comunicadora del IECS.

Tel.: (011) 4777-8767 - Celular: (011)2163-4401

E-mail: mcomolli@iecs.org.ar