



GACETILLA.

29 de septiembre 2013: Día Mundial del Corazón

CHILE: EL 34% DE LA POBLACIÓN ADULTA FUMA, EL 37% TIENE HIPERTENSIÓN, EL 17% TIENE ALTO EL COLESTEROL Y EL 36% PADECE OBESIDAD

Un estudio científico que se realizó a 4000 personas de Chile revela que el 34 por ciento de los adultos (entre 35 y 74 años) fuma, el 37% tiene hipertensión, el 17% tiene alto el colesterol, el 36% padece obesidad, el 63% hace poca actividad física, el 68% come pocas frutas y verduras y el 13% tiene diabetes. La importancia de las cifras (recabadas durante 2011 y 2012) radica en que estas son las condiciones y comportamientos que aumentan las chances de sufrir una enfermedad del corazón. Las enfermedades cardiovasculares como el infarto y el accidente cerebro-vascular (ACV) constituyen la primera causa de muerte en Chile.

El estudio CESCAS 1, del cual deriva esta información, se realiza en Chile, y también en Uruguay y Argentina. Constituye el primer estudio científico con seguimiento a largo plazo que permite conocer el estado de salud cardiovascular de los habitantes del Cono Sur. En Chile participan 2000 personas de entre 35 y 74 años, de ambos sexos. El estudio se realizó en Temuco, región de la Araucanía, pero dado el riguroso método de muestreo utilizado, los datos que se presentan reflejarían a la población de todo el país.

La investigación es llevada adelante por un equipo internacional del cual participa la Universidad de La Frontera (UFRO), es coordinada 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 es financiada por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI) de los Estados Unidos.

“La investigación implicó que más 2000 hombres y mujeres se hicieran distintos estudios médicos gratuitos en el Centro de Estudios Cardiológicos de Temuco. Todos se hicieron mediciones de presión arterial, peso, talla y perímetro abdominal; un electrocardiograma; un estudio de función respiratoria y un examen de sangre. Además, los participantes del estudio respondieron una encuesta sobre hábitos alimentarios e historia clínica personal y familiar”, explicó el médico cardiólogo e investigador de CESCAS 1 en Chile, **Dr. Fernando Tomás Lanús Zanetti**.

El estudio explora qué sucede con las condiciones y comportamientos que aumentan las chances de sufrir una enfermedad cardíaca o pulmonar. Los resultados de la primera etapa (obtenidos en función de datos recabados durante 2011 y 2012) fueron los siguientes:

De la población adulta (35 a 74 años) de ambos sexos en Chile:

- ✓ 37% Tiene hipertensión (presión arterial de 140/90mmHg. o mayor)
- ✓ 17% Tiene alto el colesterol (colesterol total de 240 mg% o más)
- ✓ 34% Fuma

- ✓ **13% Tiene diabetes**
- ✓ **63% Hace poca actividad física**
- ✓ **68% Come pocas frutas y verduras** (menos de 5 porciones por día)
- ✓ **36% Sufre obesidad**

*“Que la población cuente con estos datos es un gran **aporte para el cuidado de la salud**. La **hipertensión y el colesterol elevado** son **problemas silenciosos** porque se presentan y progresan sin que las personas que los sufren se den cuenta. Su base es el sedentarismo y la obesidad. A las personas sedentarias y obesas les sube la presión arterial, el colesterol y pueden llegar a ser diabéticas, con lo que **incrementa el riesgo de sufrir infartos** y otras enfermedades del corazón,” subraya Lanás Zanetti.*

PRESENTE Y FUTURO DEL ESTUDIO

Los 2000 participantes que el estudio tiene en Chile **están en la actualidad siendo contactados telefónicamente por la Universidad de La Frontera para conocer la evolución de su salud**. Como el estudio CESCAS 1 prevé un **seguimiento del estado de salud** durante varios años, durante este año se está realizando un nuevo ciclo **de mediciones clínicas y exámenes**. Los participantes son convocados para realizar estudios médicos gratuitos para observar su evolución.

“El seguimiento a lo largo del tiempo, inicialmente por 4 años, es importante para tener datos de incidencia, es decir, de cómo van ocurriendo las enfermedades”, agrega Pamela Serón, investigadora del equipo CESCAS en Chile, docente de la Universidad de La Frontera (UFRO), kinesióloga y magister en Epidemiología Clínica.

¿Por qué es importante contar con estos datos? *“Para el mundo científico es importante disponer de datos epidemiológicos que permitan conocer mejor la forma de enfermar de las personas en esta región del mundo. Todos los tratamientos y las pautas de prevención que manejamos actualmente se basan en estudios realizados en el hemisferio norte. Este es el primer estudio de seguimiento de factores de riesgo y enfermedad cardiovascular que se realiza en América del Sur. Es un privilegio para nosotros y nuestra población ser parte del este estudio y poder contar con información genuina de nuestro país”,* aseguró Lanás.

*“Las personas que participan de CESCAS 1 están realizando una gran contribución a la salud de su generación, pero sobre todo a la de sus hijos porque este estudio permitirá que se puedan tomar medidas que favorezcan que las **próximas generaciones vivan más y mejor**”,* concluye.

TABAQUISMO, UNA PANDEMIA QUE AFECTA A CHILE

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 Chile? Según el estudio CESCAS 1, se trata de un problema que afecta al 35 por ciento de la población local entre 35 y 74 años. *“El tabaquismo **deteriora la calidad de vida** y produce **muerres 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 el investigador principal del estudio y director general del IECS, Dr. Adolfo Rubinstein.

(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 Chile. 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.

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:

*“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 accidente cerebro-vasculares (ACV). Es decir que se trata del principal factor de riesgo de **enfermedades cardiovasculares**, que constituyen la **primera causa de muerte en Chile**”, asegura 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.*

Tener controlada la presión significa que la presión está por debajo de 140/90mmHg (los profesionales de la salud suelen mencionar esta medida como ‘14/9’, sin los ceros). *“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.)”, explica Rubinstein.*

¿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.
- Restringir el consumo de alcohol.
- Si se recetan medicamentos, tomarlos tal como lo indicó el médico.

COLESTEROL:

El colesterol es una sustancia grasa que forma parte del organismo humano. Estudios científicos han demostrado que valores superiores a 240mg% pueden provocar daño a la salud. El riesgo de infarto de miocardio en las personas con estos niveles es el doble que en las personas con colesterol total de 200mg% o menos.

El colesterol alto generalmente se relaciona con el consumo de grasas saturadas y trans. Por eso es importante llevar una dieta saludable, baja en el consumo de platos procesados y comidas rápidas y reducir la ingesta de margarina, papas fritas, snacks, galletitas, papas congeladas, fiambres, quesos y otros alimentos con grasas de origen animal.

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** (Uruguay, Chile y Argentina) con seguimiento a largo plazo.

- Se realiza en simultáneo en Chile (Temuco), Argentina (en las ciudades de Bariloche y Marcos Paz) y Uruguay (en las localidades de Colonia Nicolich, Barros Blancos y Pando).
- Entre sus principales fortalezas están el **número de personas de la población general** incluidas (en Chile involucra a 2000, a quienes se les suman 4000 en Argentina y 1580 en Uruguay) y el **seguimiento** (se mantiene un contacto anual con los participantes y se reiteran estudios médicos gratuitos periódicamente).
- Entre sus principales fortalezas están el **número de personas** incluidas (participan 7580 personas de tres países) y el **seguimiento** (se mantiene un contacto anual con los participantes y se reiteran estudios médicos gratuitos a lo largo de cuatro 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 Chile. Por este motivo **los resultados obtenidos en Temuco serían extrapolables a la población del país**.
- La investigación es llevada adelante por un equipo internacional donde participa la Universidad de La Frontera (UFRO). 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 un estudio financiado por el **Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI)** de los Estados Unidos.
- Se realiza en simultáneo en Argentina (en las ciudades de Bariloche y Marcos Paz), Chile (Temuco) y Uruguay (localidades de Colonia Nicolich, Barros Blancos y Pando).

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN CIFRAS (1)

- Las enfermedades cardiovasculares causan en el mundo **17.7 millones de muertes por año**, número que representa el 11 por ciento de los decesos.
 - Es **la principal causa de muerte en el Chile** (causa cerca de 25.000 muertes anuales) y es una de las principales causantes de **morbilidad y discapacidad**.
 - En los próximos 10 años, 1 de cada 5 personas tendrá un evento cardiovascular.
- (1) **Fuentes:** Organización Mundial de la Salud (OMS); Ministerio de Salud de Chile; “*Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries*”, artículo publicado en la revista científica Lancet; y “*A race against time: The challenge of cardiovascular disease in developing countries*”. Trustees of Columbia University. N. York

CONTACTOS:

En Chile: **Dr. Fernando Lanás**, médico cardiólogo. Investigador Principal del Equipo CESCAS en Chile. Profesor de la Universidad de La Frontera (UFRO). **Tel.: 45-2213542** fernando.lanas@ufrontera.cl

Pamela Serón, investigadora del equipo CESCAS en Chile. Profesora de la Universidad de La Frontera (UFRO), kinesióloga y magister en Epidemiología Clínica. **Tel.: 45-2325765** pamela.seron@ufrontera.cl

Fabián Aguirre, Periodista del Centro de Excelencia CIGES, Facultad de Medicina, UFRO. **Tel.: 45-2325717**
fabian.aguirre@ufrontera.cl

En Argentina: Lic. **Mariana Comolli**, comunicadora del IECS. **Tel.: (+54-11) 4777-8767 - Celular: (+54-911)2163-4401**
mcomolli@iecs.org.ar