



Abril 2013

GACETILLA

URUGUAY: EL 44% DE LA POBLACIÓN ADULTA TIENE HIPERTENSIÓN Y EL 21% TIENE ALTO EL COLESTEROL

Un estudio científico que se realiza en Pando, Barros Blancos y Colonia Nicolich, en el departamento uruguayo de Canelones, revela que el **44 por ciento** de los adultos de esas localidades **tiene hipertensión** y el **21 % tiene alto el colesterol**, entre otros datos importantes para la salud cardiovascular de la población local. Dado el riguroso método de muestreo utilizado en este estudio, los datos que se presentan son extrapolables a la población del país.

El estudio CESCAS 1, del cual deriva esta información, se realiza en Uruguay, Chile y Argentina. Constituye el primer estudio científico que permite conocer el estado de salud cardiovascular de los habitantes del Cono Sur. En Uruguay participan del estudio 1580 personas de 35 a 74 años, de ambos sexos. La etapa basal del estudio, cuyos resultados se presentarán el próximo 23 de abril, corresponde a los datos recabados durante 2011 y 2012.

La investigación es llevada adelante por un equipo internacional del que participa la Facultad de Medicina-UDELAR, 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) con apoyo del Departamento de Epidemiología de la Universidad de Tulane (EE.UU). Es financiada por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI) de los Estados Unidos.

“La investigación significó que más de 1500 hombres y mujeres se hicieran distintos estudios médicos gratuitos en la policlínica del Centro Cívico Salvador Allende. Todos se hicieron mediciones de presión arterial, peso, talla y perímetro abdominal; un electrocardiograma; un estudio de función respiratoria y un examen de sangre”, detalló la médica especialista en medicina familiar y comunitaria, responsable de la Unidad Docente Asistencial Canelones al Este de la Facultad de Medicina/UDELAR e investigadora de CESCAS en Uruguay, Dra. Jacqueline Ponzo. *“Además, los participantes del estudio respondieron una encuesta sobre hábitos alimentarios e historia clínica personal y familiar”,* agregó.

“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. El estudio CESCAS 1 ha permitido a muchas personas conocer situaciones que pueden provocar problemas de salud serios, que antes desconocían”, subraya Ponzo.

Ponzo agrega que los 1580 participantes que el estudio tiene en Uruguay están en la actualidad siendo contactados telefónicamente por la Facultad de Medicina para conocer la evolución de su



salud. Como el estudio CESCAS 1 prevé un **seguimiento del estado de salud** durante 4 años, **en los próximos días comenzará una nueva fase de mediciones clínicas y exámenes** en el Centro Cívico Salvador Allende. Los participantes serán convocados para realizar estudios médicos gratuitos para observar su evolución. **“La receptividad de la población al trabajo de investigación ha sido muy positiva”**, destacó Ponzo.

El estudio CESCAS 1 no se aboca sólo a hipertensión y colesterol. Explora también qué sucede con otras condiciones y comportamientos que aumentan las chances de sufrir una enfermedad del corazón. Los resultados de la primera fase del estudio CESCAS 1 en Uruguay arroja los siguientes datos:

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

- ✓ **44% Tiene hipertensión** (presión arterial de 140/90mmHg. o mayor)
- ✓ **21% Tiene alto el colesterol** (colesterol total de 240 mg% o más)
- ✓ **32% Fuma**
- ✓ **12% Tiene diabetes**
- ✓ **55% Hace poca actividad física**
- ✓ **71% Come pocas frutas y verduras** (menos de 5 porciones por día)
- ✓ **36% Padece obesidad**
- ✓ **11% Tiene enfermedad pulmonar crónica (EPOC)**

¿Por qué es importante contar con estos datos? *“Para el mundo científico es importante contar con 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 nosotros mismos”*, aseguró Ponzo.

“Las personas que participan de este estudio están realizando una gran contribución a la salud de su generación, pero sobre todo a la de sus hijos y generaciones futuras”, concluye Ponzo.



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 Uruguay**”, 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 Ponzó.*

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.

Cuando está indicado un tratamiento farmacológico es importante su cumplimiento diario. También es importante que los ajustes de medicación se realicen en acuerdo con el médico de referencia. Suspendir el tratamiento impide alcanzar el objetivo de controlar la presión arterial.

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 precocidos 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).
- Entre sus principales fortalezas están el **tamaño de la muestra** (participan 7580 personas de cuatro localidades en 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 Uruguay. Por este motivo **los resultados obtenidos en Pando, Barros Blancos y Colonia Nicolich son extrapolables a la población del país.**
- La investigación es llevada adelante por un equipo internacional donde participa la Facultad de Medicina-UDELAR. Está 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.
- Se realiza en simultáneo en las localidades de Bariloche (Argentina), Marcos Paz (Argentina), Temuco (Chile) y las mencionadas localidades de Canelones en Uruguay.

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 Uruguay** (causa 9320 muertes anuales) **y en el mundo** y 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 Uruguay; "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 Uruguay: Dra. Jacqueline Ponzo, Investigadora Principal del Equipo CESCAS Uruguay. Prof. Adj. de Medicina Familiar y Comunitaria. Responsable de la Unidad Docente Asistencial Canelones al Este de la Facultad de Medicina/UDELAR.

Tel.: (00598)22891058 - Celular: (00598)91230084 ponzo4@gmail.com

En Argentina: Lic. Mariana Comolli, comunicadora del IECS.

Tel.: (+54-11) 4777-8767 - Celular: (+54-911)2163-4401 mcomolli@iecs.org.ar