

ESTILO DE VIDA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN EL HOMBRE

LIFESTYLE AND CARDIOVASCULAR DISEASE IN MEN

DR. RAFAEL RONDANELLI I. (1), RAFAEL RONDANELLI S. (2)

1. Médico Cardiólogo – Magister en Gestión Hospitalaria. Departamento de Cardiología. Clínica Las Condes.
2. Interno 6° año Medicina, Universidad Andrés Bello.

Email: rrdanelli@clc.cl

RESUMEN

La Enfermedad Cardiovascular (ECV) es la primera causa de muerte en el mundo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de vida se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

La Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2009-2010, del Ministerio de Salud Pública de Chile, entrega inquietante información relacionada con algunos aspectos del estilo de vida de los chilenos. El estilo de vida no saludable es una causa mayor de enfermedad cardiovascular (ECV).

La ECV es fuertemente dependiente de la edad y con diferencias entre el hombre y la mujer. La preponderancia de la Enfermedad Coronaria (EC) en el hombre adulto es evidente en todos los países y las tasas de mortalidad por ECV son más altas en los varones.

En Chile, la mortalidad y hospitalización por Infarto Agudo del Miocardio (IAM) son más altas en los varones, sin embargo la letalidad intrahospitalaria es mayor en las mujeres.

La ECV tiene estrecha relación con el estilo de vida y factores fisiológicos y bioquímicos modificables.

Las medidas de prevención cardiovascular deben comenzar por cambios en el estilo de vida. Sin embargo, estudios publicados en los últimos años sobre las tasas de cumplimiento de los cambios en el estilo de vida por parte de los pacientes, arrojan datos alarmantes.

Son necesarias intervenciones a distintos niveles, que promuevan la adopción y el mantenimiento de hábitos más activos y saludables en toda la población.

Los cambios hacia un estilo de vida cardiosaludable en el hombre adulto, deberían comenzar por el control médico preventivo a partir de los 30 años de edad y considerar en general, actividad física regular, nutrición cardiosaludable, suspensión completa del tabaquismo y control del peso corporal.

Palabras clave: Hombre, riesgo cardiovascular, riesgo cardiovascular hombre, tabaco, obesidad, estilo de vida saludable.

SUMMARY

Cardiovascular disease (CVD) is the first cause of death in the world.

According to the World Health Organization (WHO), the lifestyle is a way of life based on identifiable behavioral

patterns determined by the interaction of the individual characteristics, the social activities and the socioeconomic and environmental living conditions.

The 2009-2010 National Health Survey (NHS) of the Chilean Public Health Ministry, submitted alarming information regarding some aspects of the Chilean citizens' lifestyles.

The unhealthy lifestyle is a major cause of CVD.

The CVD strongly depends on the age factor and has different patterns on males and females. The Coronary Artery Disease (CAD) prevails on adult males in all countries and the mortality rates by CVD are higher in men.

In Chile, the mortality and hospitalization rate due to acute myocardial infarction (AMI) is higher in men, but the in-hospital mortality is higher in women.

The CVD has a tight connection with the lifestyle and the modifiable physiological and biochemical factors.

The cardiovascular prevention efforts must start with changes in the lifestyle. However, research studies published in recent years about the rates of compliance in patients' lifestyle changes, give out startling information.

Urgent actions should be taken at all levels in order to encourage the adoption of more active and healthy habits in the population.

Changes towards a heart-healthy lifestyle in the adult males should begin with a preventive medical control at 30 years of age, as well as regular physical activity, heart-healthy diet, no smoking habits and body weight control.

Key words: Men, cardiovascular risk, smoking, acute myocardial infarction, obesity, healthy lifestyle.

I. INTRODUCCIÓN

La Enfermedad Cardiovascular (ECV) es la primera causa de muerte en el mundo. Durante largo tiempo ha sido la mayor causa de muerte en las sociedades industrializadas, pero actualmente también ocupa el primer lugar en el mundo en desarrollo. De las ECV, la Enfermedad Coronaria (EC) es la número 1 y el Accidente Cerebrovascular (ACV) el número 2 en materia de mortalidad en todo el mundo (1). Además de muerte prematura y reducción de la calidad de vida, la ECV implica altos costos de los cuidados de salud y pérdida de productividad (2).

Los estudios de Framingham establecieron ya hace seis décadas el trascendental papel de los factores de riesgo en el desarrollo de la cardiopatía isquémica. Hace algunos años, el estudio INTERHEART analizó, en una población de 15.152 casos y 14.820 controles provenientes de 52 países, cuáles eran los factores "modificables" del riesgo de tener un infarto del miocardio; el Tabaco, la Dislipidemia, la Diabetes Mellitus, la Hipertensión Arterial y la Obesidad fueron predictores de esta compli-

cación, mientras que la ingesta de frutas y verduras, la actividad física y el consumo moderado de alcohol tenían un efecto protector. Estos factores no sólo explican más del 90% del riesgo de padecer un infarto de miocardio, sino que, además, tienen un claro efecto acumulativo (3).

II. ESTILO DE VIDA

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, en su tercera acepción, define estilo como el "Modo, manera, forma de comportamiento"; en consecuencia, el estilo de vida sería la forma de comportamiento durante nuestra existencia.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica.

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantención de la autoestima alta, actitud positiva frente a la vida, espiritualidad, familia, amigos, etc.

Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como la alimentación no saludable, el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc. (4).

III. ESTILO DE VIDA EN CHILE

La Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, del Ministerio de Salud Pública de Chile, entregó inquietante información relacionada con algunos aspectos del estilo de vida de los chilenos (5).

En efecto, respecto del consumo de tabaco, se encontró un 40.6% de fumadores a nivel nacional, más varones que mujeres, especialmente entre los 25 y 44 años de edad y en personas de nivel educacional alto (gráfico 1).

La obesidad fue de un 26.1%, mayor en mujeres, particularmente entre los 45 y 64 años de edad y en sujetos de nivel educacional bajo (gráfico 2).

Se detectó un sedentarismo de tiempo libre de 88.6%, mayor en mujeres y más notorio en individuos de nivel educacional bajo (gráfico 3).

Finalmente, en relación con la alimentación, se evidenció un consumo promedio de 9.8 gramos de sal diarios por persona; y de 5 o más porciones de frutas o verduras diarias en sólo un 15.7% de la población, superior en mujeres y en personas de nivel educacional alto (gráfico 4).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3830295>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3830295>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)