Carta al Editor

“Nuevas guías” cardiológicas para una vida saludable

Alexis Lama

Recibido el 5 de marzo 2018 / Aceptado el 14 de abril 2018

Rev Chil Cardiol 2018; 37: 68-69

Es una realidad asombrosa que la incidencia y/o prevalencia de muchas y variadas patologías no transmisibles está aumentando, y su tendencia es a seguir creciendo. Así ocurre con el accidente vascular cerebral (AVC), infarto agudo de miocardio, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, y el cáncer de diferentes localizaciones, entre otras. Aparte de la carga económica creciente e ingente que significa para cada país el tratamiento de estas enfermedades (unos 43 billones de dólares anuales en EEUU, sólo para el AVC) creo que esta realidad deja de manifiesto que la lucha contra estas enfermedades ha sido insuficiente o mal dirigida, y que se manifiestan a pesar del uso masivo, en millones de personas, de diferentes medicamentos (todos con más o menos efectos adversos), y utilidad controvertida, al menos, en algunos casos, como sucede, por ejemplo, con las estatinas¹.

Creo que el tema no está en llenar con más y más drogas a nuestros pacientes, como ha sido la tónica actual y como sucederá sin lugar a dudas con las nuevas guías americanas para la hipertensión arterial, que significará que a muchos millones de personas se les prescribirán más drogas antihipertensivas para intentar lograr las nuevas metas propuestas.

Para cambiar la realidad actual hay que cambiar el paradigma

vigente, y resulta fundamental enfatizar con eficiencia un estilo de vida saludable. Las guías cardiológicas efectivas para nuestros pacientes deberían dirigirse y centrarse en la educación y en el fomento de una vida sana, que ha demostrado tener un claro y favorable impacto sobre la disminución de la mortalidad^{2,3}.

Un estilo de vida sano incluye no fumar, comer sano (con muchas verduras, frutas, fruto secos, aceite de oliva, especias, beber agua e, incluso, infusiones de hierbas, entre otros), evitando harinas refinadas, azúcares “añadidos”, exceso de sal, alimentos muy procesados, ácidos grasos trans y el exceso de aceites vegetales ricos en omega 6; realizar ejercicio físico, evitando el sedentarismo, y tener una actitud positiva en la vida, evitando el estrés de la vida cotidiana a través de diferentes modalidades y, especialmente, con el cultivo de relaciones familiares y sociales de alta calidad. Los beneficios de lo anterior ya han sido ampliamente demostrados^{4,5,6}.

“El cambio es que estamos trabajando en cómo promover la salud, más que concentrarnos en tratar la enfermedad, que es muy caro. Y lo más importante... será hablar de salud más que de enfermedad, y cuáles serían los mejores medios para educar en este aspecto, de acuerdo a los diferentes grupos de edad” (Valentín Fuster, 2016).

Correspondencia:
Dr. Alexis Lama
lamatoro@yahoo.es

Referencias

1. MAYOR S. Statins for primary prevention in older people do not cut mortality or CHD events, study finds., BMJ 2017; 357: j24862.
2. BOOTH J, LEVITAN E, BROWN T, FARKOUH M, SAFFORD M, MUNTNER P, et al. Effect of sustaining lifestyle modifications (nonsmoking, weight reduction, physical activity, and mediterranean diet) after healing of myocardial infarction, percutaneous intervention, or coronary bypass (from the Reasons for Geographic and Racial Differences in Stroke Study). Am J Cardiol Jun 2014; 113: 1933-4.
3. TIAN X, DU H, LI L, BENNETT D, GAO R, LI S, WANG S, et al. Fruit consumption and physical activity in relation to all-cause and cardiovascular mortality among 70,000 Chinese adults with pre-existing vascular disease PLoS One. 2017; 12: e0173054.
4. SCHNOHR P, MAROTT JL, LANGE P, JENSEN GB. Longevity in male and female joggers: the Copenhagen City Heart Study. Am J Epidemiol. 2013; 177: 683-9.
5. SAMPL J, MARAN T, FURTNER MR. A Randomized controlled pilot intervention study of mindfulness on stress. Mindfulness. 2017; 8: 1393-1407.
6. WALDINGER R. Harvard study of adult development. <https://www.health.harvard.edu/mental-health/can-relationships-boost-longevity-and-well-being>, disponible en diciembre 2017.