



Carlos Martínez MD • Especialista en medicina interna y cardiología • Clínica Cardio VID.

## 1. ¿Qué es el riesgo cardiovascular?

Se habla de riesgo cardiovascular (**RCV**) como la posibilidad que tiene una persona de sufrir un episodio cardiovascular grave, es decir, un infarto del corazón, un accidente cerebrovascular (**ACV**, “**derrame o trombosis**” cerebral) o morir por una de dichas causas. Ese riesgo se expresa como la probabilidad (en porcentaje) de sufrir el evento en un tiempo definido. Por ejemplo, la probabilidad que tiene el paciente de tener un infarto, un ACV o morir en los próximos 10 años.

## 2. ¿Qué factores determinan el riesgo cardiovascular?

Los factores que determinan el riesgo cardiovascular son múltiples y tienen una importancia o impacto variable en dicho riesgo. Como la principal causa de infarto o ACV es la formación de placas de grasa

en las arterias (ateroesclerosis), es muy importante conocer en el paciente las enfermedades, condiciones o factores que aumentan el riesgo de tener estos eventos.

En múltiples estudios realizados, los médicos han podido identificar dichos factores de riesgo. Los más comunes son: unos muy conocidos como la presión alta (**hipertensión arterial (ver carta 37)**), azúcar elevada en la sangre (**Diabetes Mellitus (ver carta 18)**), aumento de grasa en la sangre (**hipercolesterolemias e hipertrigliceridemias, colesterol y triglicéridos altos respectivamente, (ver carta 9)**), el sobrepeso y la obesidad (**ver carta 88**), el tabaquismo, el sedentarismo y factores genéticos (herencia).

Hay otros, menos conocidos, pero no menos importantes, como la contaminación ambiental, los malos hábitos alimentarios y el estrés emocional, entre otros. Además, en

las mujeres hay un riesgo adicional por el uso de anticonceptivos o tratamientos de reemplazo hormonal, la etapa alrededor de la menopausia y la presencia de ovario poliquístico, entre otros. Entre más factores tenga presentes una persona, mayor es el riesgo cardiovascular.

### 3. ¿Cómo se establece o calcula el riesgo cardiovascular?

Existen diversos sistemas para calcular el **RCV**, teniendo en cuenta los diferentes factores de riesgo y asignando una importancia independiente a cada uno; según su impacto, se establece el porcentaje de riesgo de sufrir un evento cardiovascular a 10 años. El sistema más conocido es la calculadora de RCV de Framingham que tiene en cuenta la edad, el sexo, los niveles de colesterol, el hábito de fumar y la presión arterial. Recientemente la Organización Panamericana de la Salud (**OPS**) implementó el proyecto HEARTS que incluye una calculadora de riesgo cardiovascular, validada para personas entre 40 a 75 años, aplicable específicamente a personas de varios países de América incluyendo a Colombia.

### 4. ¿Cómo se define qué tan alto es el riesgo cardiovascular?

Los sistemas de cálculo establecen el riesgo en porcentajes y a su vez este se estratifica o valora así:

- **Riesgo alto:** personas con resultados mayores del 10%.
- **Riesgo moderado:** personas con valores entre 5-10%.
- **Bajo riesgo:** personas con resultados menores del 5%.

### 5. ¿Qué debo hacer para conocer mi riesgo cardiovascular?

Es importante resaltar que, si bien las calculadoras de riesgo cardiovascular son

muy útiles, estas no reemplazan el criterio del médico. La mejor recomendación es asistir a su médico para que luego de un interrogatorio cuidadoso, un examen físico completo, medición de la presión arterial y realización de algunos exámenes complementarios pueda definir cuál es su riesgo individual.

Hay ciertas enfermedades que por sí mismas indican un alto riesgo cardiovascular y en las cuales no es necesario utilizar las calculadoras, como sufrir de diabetes por más de 10 años, la insuficiencia renal crónica, tener un colesterol extremadamente elevado y el tener ya presencia de placas de colesterol en las arterias cerebrales o coronarias (**del corazón**).

Es necesario por tanto, tratar todos y cada uno de los factores de riesgo que están presentes para que realmente este riesgo disminuya.

### 6. ¿Qué exámenes me debo hacer para conocer mi riesgo cardiovascular?

Hay una variada y amplia oferta de exámenes que ayudan a establecer el riesgo cardiovascular. Sin embargo, como se mencionó antes, es el médico quien luego de una cuidadosa revisión, define cuáles son los que requiere cada persona en particular (**ver pregunta 5**).

En orden de importancia, podríamos mencionar aquellos que se usan directamente en las calculadoras de riesgos y otros que ayudan a detectar enfermedades o compromiso de los diferentes órganos del cuerpo:

- **Colesterol total y HDL:** definen la composición de las grasas de la sangre.
- **Triglicéridos:** igual que los anteriores, pero menos usados por los sistemas de cálculo.

- **Glucemia (ver carta 3):** niveles de azúcar en la sangre.
- **Hemoglobina glicada:** igual que el anterior, pero brindan información de los niveles de glucemia en los últimos tres meses.
- **Creatinina y uroanálisis o citoquímico de orina (examen de orina):** ayuda a evaluar el estado del riñón.
- **Microalbuminuria:** evalúa el estado del riñón y sirve para ajustar el tratamiento de la hipertensión (**ver carta 37**) y la diabetes (**ver carta 18**), entre otras.
- **TSH (hormona estimulante de la tiroides):** el funcionamiento de la tiroides también afecta directamente el riesgo cardiovascular, principalmente en personas de edad avanzada.



## 7. ¿En términos prácticos, para qué sirve establecer cuál es mi riesgo cardiovascular?

Estimar este riesgo es fundamental para definir la necesidad de tratamientos con medicamentos para reducir la grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos); para controlar la hipertensión y para evitar los coágulos o trombos (con aspirina o ácido acetil salicílico (ASA por su sigla en inglés). También define la necesidad de realizar otros exámenes y establecer qué tan frecuentes y estrictos deben ser los controles o la necesidad de consultar con el especialista.

Reducir los factores que contribuyen con el incremento del riesgo cardiovascular permitirá prevenir infartos, accidentes cerebrovasculares severos, discapacidades permanentes y muertes.

## 8. ¿Cuáles son las recomendaciones para disminuir o evitar el riesgo cardiovascular?

Las acciones para controlar o disminuir el RCV son muy variadas e incluyen medidas generales útiles para todos los grupos de riesgo y otras específicas, dependiendo de la condición de cada persona (**ver preguntas 7 y 8**).

Las medidas generales más importante son:

- Recomendaciones de estilos de vida saludable (**ver carta 22**).
- Abandonar o evitar el consumo de tabaco.
- Disminuir el consumo total de grasas y sobre todo las llamadas saturadas.
- Aumentar el consumo de verduras variadas, frutas, legumbres y cereales.
- Realizar actividad física moderada al menos 30 minutos por día.
- Controlar el sobrepeso y la obesidad (**ver carta 88**).
- Recibir tratamientos específicos para las enfermedades detectadas (**ver pregunta 7**).
- No se recomienda el uso rutinario de suplementos hormonales, vitaminas (**A, C, E**) o ácido fólico para disminuir el riesgo cardiovascular.

**¡Cuida tu corazón!**

Es importante recordar que las medidas adecuadas para cada uno, son definidas por el médico tratante luego de una minuciosa evaluación individual. Finalmente, se debe resaltar que así una persona tenga bajo riesgo cardiovascular, se recomienda hacer actividad física regular, no consumir tabaco, en caso de ingerir licor, hacerlo con moderación y tener una alimentación saludable (**ver carta 22 de estilos de vida saludable**).



**El RCV es la probabilidad de tener en el futuro un infarto o un ataque cerebral.**

### Páginas consultadas en la web

- [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular.html>
- <https://www.heartfoundation.org.au/Heart-health-education>
- <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/2021-ESC-Guidelines-on-cardiovascular-disease-prevention-in-clinical-practice>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-factores-riesgo-cardiovascular-atencion-primaria-S0212656711004689>
- Fotografías tomadas de: <https://www.pexels.com>

### Lecturas recomendadas

- Carta de Laboratorio Clínico 22: aprenda sobre estilos de vida saludable,
- Carta de Laboratorio Clínico 88: aprenda sobre obesidad.
- Carta de Laboratorio Clínico 3: aprenda sobre la glucemia.
- Carta de Laboratorio Clínico 9: aprenda sobre perfil lipídico.
- Carta de Laboratorio Clínico 18: aprenda sobre diabetes.
- Carta de Laboratorio Clínico 37: aprenda sobre hipertensión.
- Carta de Laboratorio Clínico 42: aprenda sobre insuficiencia renal crónica.

