



A muchas personas
con dieta les hace falta
"un poco de ayuda" para
CONTROLAR
SU COLESTEROL
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

→ Prevención primaria y secundaria

Las prioridades de la prevención de las enfermedades cardiovasculares de origen trombótico (concretamente, la EC), deben centrarse en dos grupos específicos, encabezados por:

- Pacientes con enfermedad cardiovascular establecida (PREVENCIÓN SECUNDARIA).**
- Pacientes de alto riesgo pero sin enfermedad cardiovascular establecida (PREVENCIÓN PRIMARIA),** teniendo siempre en cuenta el riesgo global individual.

Existen, por tanto, dos formas de prevención cardiovascular: **PRIMARIA** y **SECUNDARIA**.

→ **PREVENCIÓN PRIMARIA**

Es aquella que se efectúa en pacientes que, poseyendo factores de riesgo aterogénico, no han sufrido todavía EC. La edad (mayor de 65 años), considerada como un factor de riesgo, asociada a uno de los factores anteriormente citados, ya constituye un riesgo significativo que puede hacer necesario el uso de fármacos para prevenir las EC de causa trombótica.

→ **PREVENCIÓN SECUNDARIA**

Se aplica a aquellos enfermos que han sufrido ya una o varias manifestaciones clínicas de la enfermedad (angina de pecho, infarto agudo de miocardio, accidente isquémico transitorio, infarto cerebral), y lo que se intenta es evitar la presentación de un nuevo episodio.

→ Cálculo del riesgo cardiovascular

La prevención más eficaz de la EC se basa en el descubrimiento y corrección de los factores de riesgo aterogénico modificables. La corrección deberá ser en muchos casos farmacológica y/o dietética (hiperlipoproteinemias, diabetes, obesidad, hipertensión...) o de hábitos de conducta (sedentarismo, tabaquismo...). Otros factores como la herencia, el sexo o la edad no podrán ser modificados. Para la valoración multivariante de los factores de riesgo cardiovascular, existen diversas tablas que permiten calcular la probabilidad estimada de sufrir patología vascular.

Para calcular el riesgo que una persona tiene de sufrir EC, se pueden utilizar diferentes parámetros. Los métodos más habituales son los datos del estudio **Framingham** o del estudio **SCORE**. Veámoslos.



A muchas personas con dieta les hace falta "un poco de ayuda" para CONTROLAR SU COLESTEROL

Cálculo del riesgo cardiovascular según FRAMINGHAM

Framingham es una población de Estados Unidos que se encuentra situada en el estado de Massachusetts. El cálculo mediante el modelo de **Framingham** está realizado para la población estadounidense que presenta un elevado riesgo cardiovascular; por tanto, para la población española, el riesgo está sobreestimado, ya que España se caracteriza por ser un país con una baja incidencia de episodios cardiovasculares. Este modelo **evalúa el riesgo de padecer un episodio coronario**.

Los parámetros utilizados para calcular el riesgo cardiovascular según el método de **Framingham** son la **edad**, el **colesterol total**, el hábito de **fumar**, la presencia de **diabetes**, los niveles de **colesterol-HDL** y la **presión arterial sistólica**.

CÁLCULO DEL RIESGO CARDIOVASCULAR		CÁLCULO DEL RIESGO CARDIOVASCULAR																																																																							
Tabla Framingham por categorías según colesterol total*		Tabla Framingham por categorías según colesterol total*																																																																							
MUJERES		VARONES																																																																							
PASO 1 Edad < 34 -9 35-39 -4 40-44 0 45-49 3 50-54 6 55-59 7 60-64 8 65-69 8 70-74 8	Mujeres Tensión sistólica < 120 -3 puntos 120-129 0 puntos 130-139 1 punto 140-159 2 puntos > 160 3 puntos	PASO 1 Edad < 34 -1 35-39 0 40-44 1 45-49 2 50-54 3 55-59 4 60-64 5 65-69 6 70-74 7	Varones Tensión sistólica < 120 0 puntos 120-129 0 puntos 130-139 1 punto 140-159 2 puntos > 160 3 puntos																																																																						
PASO 2 Diabetes No 0 Sí 4	Puntos para tabla Framingham Porcentaje de riesgo de evento cardiovascular en los próximos 10 años	PASO 2 Diabetes No 0 Sí 2	Puntos para tabla Framingham Porcentaje de riesgo de evento cardiovascular en los próximos 10 años																																																																						
PASO 3 Tabaco No 0 Sí 2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Puntos</th> <th>Riesgo absoluto (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>2</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>7</td><td>6</td></tr> <tr><td>8</td><td>7</td></tr> <tr><td>9</td><td>8</td></tr> <tr><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>13</td><td>15</td></tr> <tr><td>14</td><td>18</td></tr> <tr><td>15</td><td>20</td></tr> <tr><td>16</td><td>24</td></tr> <tr><td>> 17</td><td>> 27</td></tr> </tbody> </table>	Puntos	Riesgo absoluto (%)	0	2	1	2	2	3	3	3	4	4	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	10	11	11	12	13	13	15	14	18	15	20	16	24	> 17	> 27	PASO 3 Tabaco No 0 Sí 2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Puntos</th> <th>Riesgo absoluto (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>2</td></tr> <tr><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>6</td><td>10</td></tr> <tr><td>7</td><td>13</td></tr> <tr><td>8</td><td>16</td></tr> <tr><td>9</td><td>20</td></tr> <tr><td>10</td><td>25</td></tr> <tr><td>11</td><td>31</td></tr> <tr><td>12</td><td>37</td></tr> <tr><td>13</td><td>45</td></tr> <tr><td>> 14</td><td>> 53</td></tr> </tbody> </table>	Puntos	Riesgo absoluto (%)	0	2	1	3	2	4	3	5	4	7	5	8	6	10	7	13	8	16	9	20	10	25	11	31	12	37	13	45	> 14	> 53
Puntos	Riesgo absoluto (%)																																																																								
0	2																																																																								
1	2																																																																								
2	3																																																																								
3	3																																																																								
4	4																																																																								
5	4																																																																								
6	5																																																																								
7	6																																																																								
8	7																																																																								
9	8																																																																								
10	10																																																																								
11	11																																																																								
12	13																																																																								
13	15																																																																								
14	18																																																																								
15	20																																																																								
16	24																																																																								
> 17	> 27																																																																								
Puntos	Riesgo absoluto (%)																																																																								
0	2																																																																								
1	3																																																																								
2	4																																																																								
3	5																																																																								
4	7																																																																								
5	8																																																																								
6	10																																																																								
7	13																																																																								
8	16																																																																								
9	20																																																																								
10	25																																																																								
11	31																																																																								
12	37																																																																								
13	45																																																																								
> 14	> 53																																																																								
PASO 4 Colesterol total < 160 -2 160-199 0 200-239 1 240-279 2 > 280 3		PASO 4 Colesterol total < 160 -3 160-199 0 200-239 1 240-279 2 > 280 3																																																																							
PASO 5 Colesterol HDL < 35 5 35-44 2 46-49 1 50-59 0 > 60 -3		PASO 5 Colesterol HDL < 35 2 35-44 1 46-49 0 50-59 0 > 60 -2																																																																							

Cálculo del riesgo cardiovascular según SCORE

Para evitar la sobreestimación de resultados que produce el cálculo del riesgo cardiovascular según el modelo de Framingham, se desarrolló el proyecto **SCORE**, un modelo más adecuado para Europa, que calcula el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular fatal en los siguientes 10 años.

En las tablas **SCORE** se calcula el **riesgo de morir de enfermedad cardiovascular**, no de padecer un episodio coronario como en el método de Framingham. Los valores expresados en el **SCORE** son menores y el riesgo elevado se sitúa en un 5%, que equivaldría al 20% de Framingham.



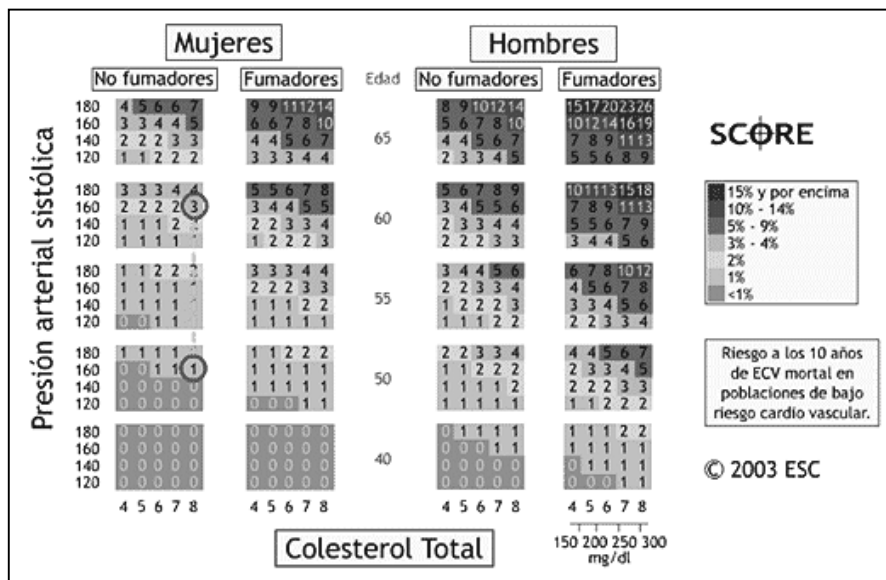
A muchas personas con dieta les hace falta "un poco de ayuda" para CONTROLAR SU COLESTEROL

Existen **dos modelos de SCORE**: uno para poblaciones de alto riesgo y otro para poblaciones de bajo riesgo cardiovascular. En la siguiente figura, se muestra el modelo para poblaciones de bajo riesgo, que es el que corresponde a España.

Los parámetros que utiliza el **SCORE** son el hábito de **fumar**, la **presión arterial sistólica**, la **edad** y el **colesterol total**.

Hay otro método que utiliza la relación colesterol total / colesterol-HDL, pero según los autores no existen diferencias apreciables en los resultados.

En el modelo **SCORE** no se utiliza el factor diabetes, ya que en los estudios no había suficientes datos para incluirlo. Las recomendaciones de los autores son que en caso de que exista diabetes, en los hombres el riesgo se multiplique por dos y en las mujeres por cuatro.



Aparte de la **corrección de los factores de riesgo**, la prevención de la trombosis arterial se basa en el control de dos de las consecuencias más importantes de la lesión endotelial ya instaurada: la **hiperagregabilidad plaquetaria** (por la importancia que tienen la activación y liberación de factores plaquetarios en la formación del trombo), y la **hipercolesterolemia**, uno de los factores de riesgo modificables que debe ser tr