



Directrices basadas en la eficacia para la prevención de enfermedades cardiovasculares en mujeres- Actualización 2011 (Directrices de la Asociación Americana del Corazón-American Heart Association)

Autores: Comité de autores y panel de expertos

Referencia: Mosca L, et al. Effectiveness-Based Guidelines for the Prevention of Cardiovascular Disease in Women-2011 Update. A Guideline From the American Heart Association. Circulation 2011; 123:1243-1262.

Revisado por: Ana Laura Dengo

El objetivo principal de este artículo es proveer una actualización a las directrices establecidas por la Asociación Americana del Corazón (AHA-siglas en inglés) para la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV) en mujeres, las cuales anteriormente se basaban primordialmente en la evidencia suministrada por investigaciones científicas y ahora incluyen recomendaciones de tratamientos cuya eficacia ha sido probada en centros de salud. Científicos de renombre en temas de investigación cardiovascular fueron citados por la AHA para trabajar en conjunto en la revisión de las versiones anteriores de estas guías (2004 y 2007). Cabe destacar que en un pasado se consideraba que las ECV afectaban principalmente a los hombres; sin embargo, durante las últimas décadas se ha demostrado que estas enfermedades afectan a las mujeres por igual, sino es que en mayor cantidad en ciertas etapas de la vida. Las ECV son la principal causa de muerte en mujeres en la mayoría de los países alrededor del mundo, por lo que es de suma importancia buscar mejores estrategias para prevenir estas enfermedades.

Los científicos están de acuerdo que uno de los principales problemas en relación al manejo y control de las ECV es que los pacientes no ponen en práctica las recomendaciones brindadas para el cuidado de su salud. Otra barrera existente es la falta de comunicación entre los profesionales de salud y los pacientes. Por lo tanto, los profesionales en salud deben capacitarse, de mejor manera, en cómo motivar el cambio de comportamientos en sus pacientes. Además, el énfasis de las intervenciones, sesiones educativas, y demás métodos de tratamiento de las ECV debe enfocarse en buscar que los pacientes mejoren la implementación de la información recibida y la adherencia a su tratamiento, preferiblemente de una manera costo-eficiente.

Dentro del rubro de intervenciones para adoptar estilos de vida saludables se mencionan las siguientes recomendaciones: 1) Cesación del fumado; 2) Realizar diferentes tipos de actividad física por periodos de tiempo diferentes según los objetivos; 3) Alimentación: alta en frutas y vegetales, preferir granos enteros, incrementar el consumo de fibra

dietética, consumir pescado 2 veces a la semana, limitar la ingesta de grasas saturadas y de colesterol, disminuir la ingesta de alcohol, sal y azúcares; 4) Mantener un peso saludable. En este Cuadro también se dan recomendaciones para alcanzar una presión arterial adecuada, y se menciona la importancia de tomar los medicamentos para la presión arterial o dislipidemias con regularidad y bajo supervisión médica. Por último, este comité de expertos enfatizó la importancia de que se realicen más estudios clínicos que incluyan mujeres en cantidades representativas, para así seguir brindando recomendaciones para la prevención de ECV basadas en las necesidades/características específicas de la población femenina.