

SEMANA DE SALUD

ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR

Concepto de hipertensión

- La hipertensión es un síndrome cuya etiología se desconoce en 85 – 90%, en el que existe aumento crónico y sostenido de la presión arterial , derivado de un incremento de las resistencias periféricas.

- La presión arterial ha de determinarse realizando > 2 mediciones separadas por > 2 minutos.

JAMA 2003; 289: 2560

Clasificación de Hipertensión

Tensión arterial	Sistólica	Diastólica
Normal	< 120	< 80
Pre hipertensión	120- 139	80-99
Estadio 1	140-159	90-99
Estadio 2	> 160	> 100

Cuales son los síntomas de la hipertensión

- La mayor parte del tiempo en la mayoría de los pacientes, no hay síntomas.
- Debido a que no hay síntomas las personas pueden sufrir complicaciones cardiovasculares, por esta razón a la hipertensión se le denomina “asesino silencioso”

Etiología

- Esencial: 95 % inicio de los 25-55 años, antecedentes familiares positivo . Mecanismo desconocido (lesión renal microvascular aditiva a los largo del tiempo con contribución de la hiperactividad simpática?)
- A > edad = menor distensibilidad arterial =HAS.

NEJM 2002;346:913

Nature 2011;478:103

Etiología

- Secundaria: Considerarla si el paciente tiene < 20 o > 50 años o si la hipertensión es de comienzo brusco , grave o no responde al tratamiento.
- Pueden ser: Renales, endócrinas y otras.

Complicaciones de la hipertensión

- Cada 20 mmHg de elevación de PAS o 10 mmHg de PAD hay 2 veces mas riesgo de complicaciones cardiovasculares
- Neurológicas: AIT (ataque isquémico transitorio)/ACV (accidente cerebro vascular), rotura de aneurismas, demencia vascular.

Lancet 2002 ;360:1903

A quien analizar?

Que analizar?

- Adultos de 40-80 años sin factores de riesgo.
- Adultos < de 40 años con antecedentes familiares de enfermedad aterosclerótica prematura.

Que analizar?

- Registro de la presión arterial, talla, peso, historia clínica.
- Edad
- Sexo
- Tabaquismo
- Presión Arterial (PA)
- Relación entre colesterol total y HDL

Complicaciones

- Cardiacas: Enfermedad coronaria, hipertrofia del ventrículo izquierdo, insuficiencia cardiaca , fibrilación auricular.
- Vasculares : disección aórtica , aneurisma de la aorta (HAS principal factor de riesgo de aneurisma)
- Renales (proteinuria , insuficiencia renal)

Lancet 2002 ;360:1903

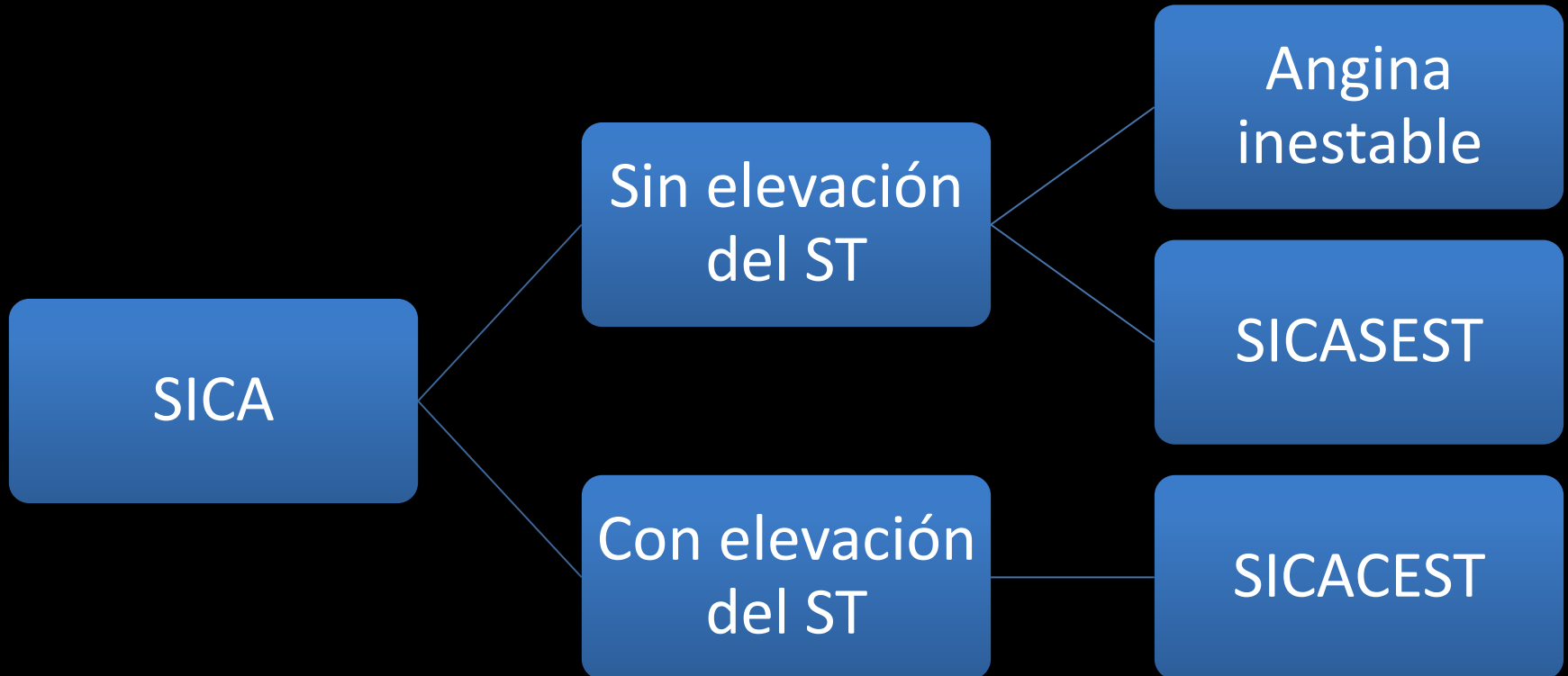
Concepto de riesgo cardiovascular

- La enfermedad cardiovascular , que consta de cardiopatía coronaria(CC) y enfermedad vascular cerebral (AIT/ACV) es una causa principal de morbilidad, mortalidad y muerte prematura (antes de los 75 años)

Factores de riesgo cardiovascular

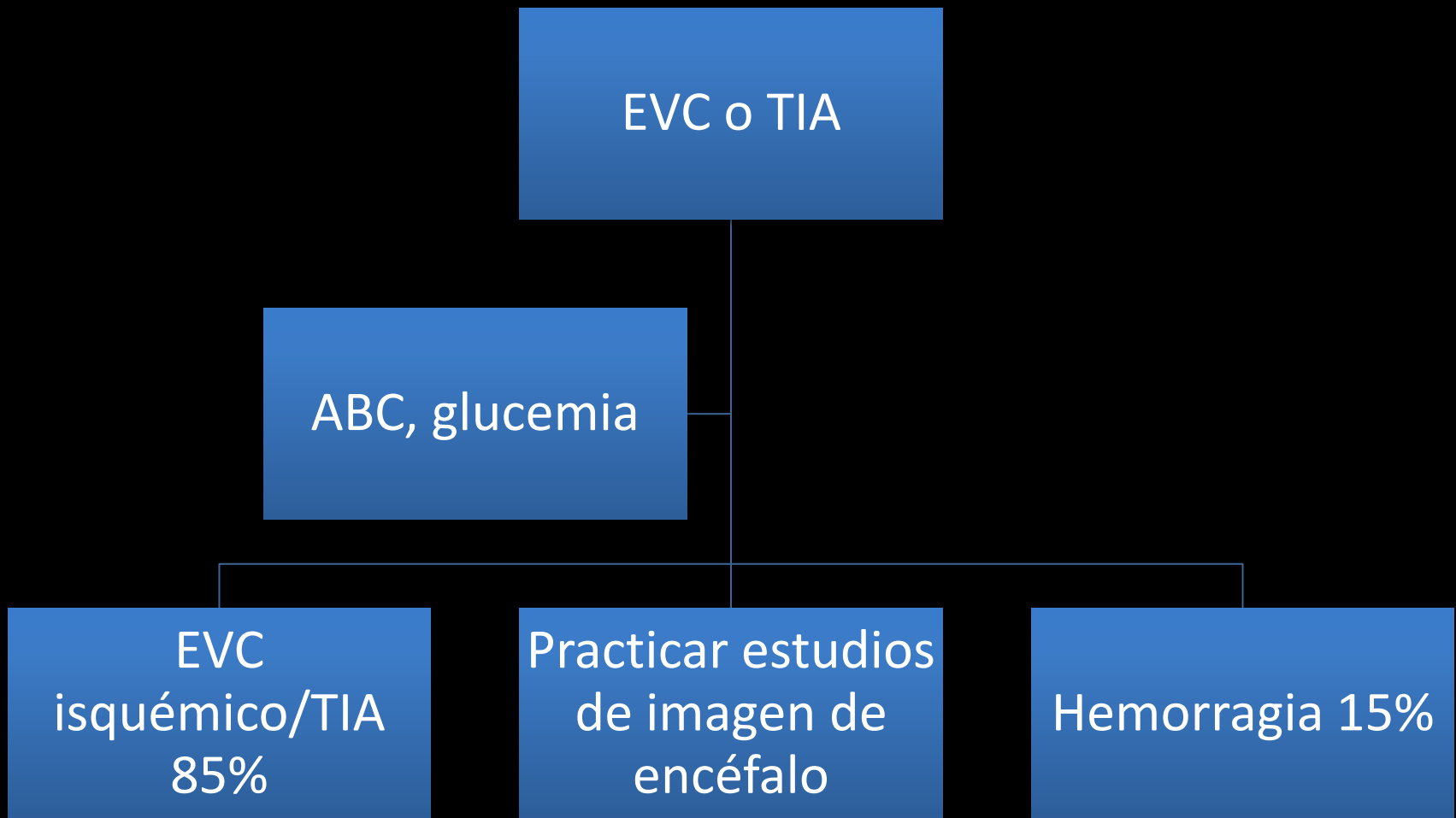
Mayores	Menores
Hipertensión arterial	Sedentarismo
Diabetes	Obesidad
Hipercolesterolemia	Estrés(personalidad tipo A)
Tabaquismo	Hiperhomocisteinemia plasmática
	Menopausia

Síndrome isquémicos coronarios agudos



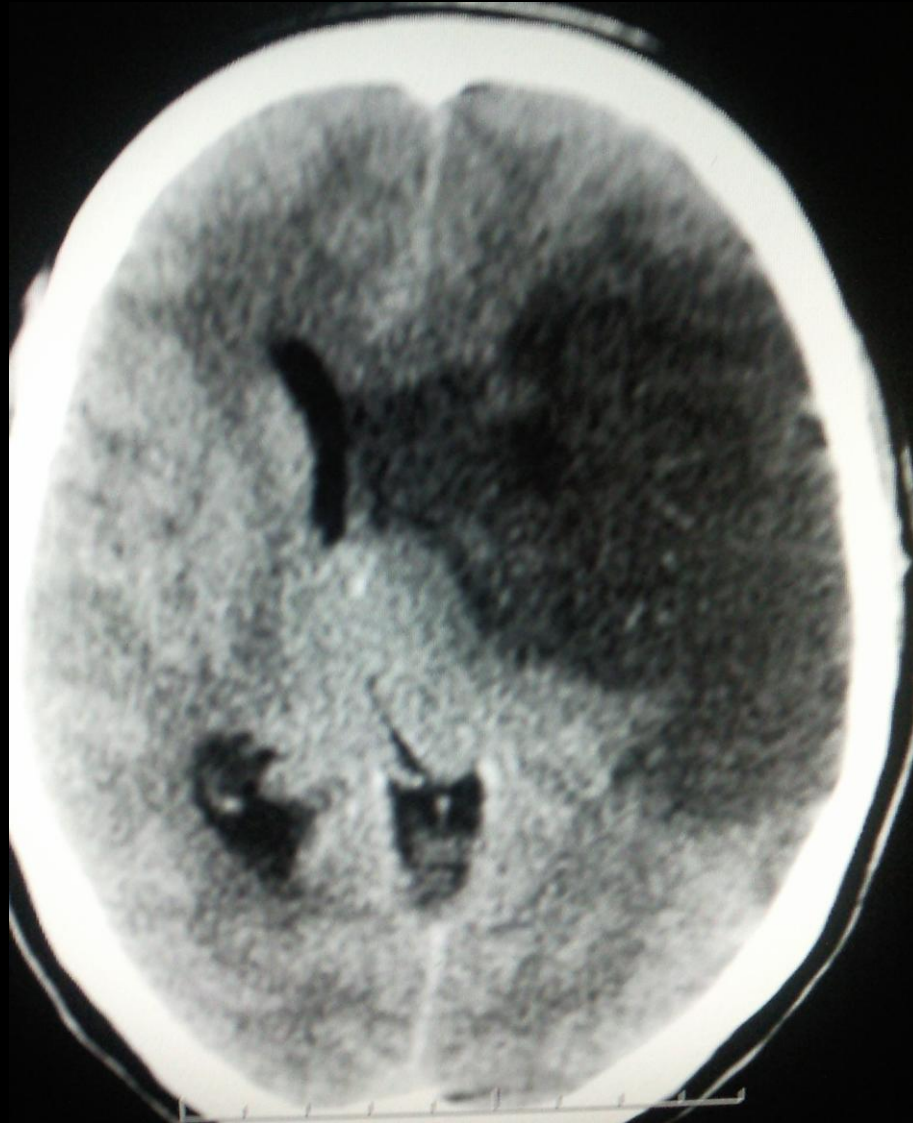
Modificado de Alpert.
Myocardial infarction
JACC 2000

Enfermedad Vascular Cerebral



EVC isquémico

Imagen tomográfica



EVC hemorrágico

Imagen tomográfica



Metas de tratamiento

Metas optimas de tratamiento

PA < 140/85 mmHg

o

Pacientes con enfermedad aterosclerótica establecida, diabetes mellitus o insuficiencia renal crónica PA < 130/80 mmHg

Estándar de auditoría (mínimo de atención para todos los pacientes de alto riesgo)

PA < 150/90 mmHg o

Pacientes con mayor riesgo PA < 140/80 mmHg

Tratamiento no farmacológico

- Cambios en el estilo de vida
- Supresión del tabaquismo
- Actividad física
- Reducción de peso
- Disminución del consumo de sodio
- Consumo adecuado de potasio
- Dieta alimentación rica en frutas , vegetales ,
reducción de grasa total

Factores relacionados con estilo de vida

Sedentarismo

- La actividad física regular se asocia con una reducción del riesgo de muerte prematura y EVC.

- The Framingham Study. Am J Epidemiol 1994

Factores relacionados con estilo de vida

Obesidad

- La obesidad se relaciona con un mayor riesgo de EVC y su estimación se basa en la medición de IMC.

- Circulation 2005
- Arch Intern Med 2007

Factores relacionados con estilo de vida

Consumo de alcohol

- El consumo excesivo de alcohol se relaciona directamente con EVC isquémico y hemorrágico , sobre todo en sujetos jóvenes, dependiendo de la dosis.
- Cifras > 60 gr/día aumenta el riesgo de EVC isquémico 1.3-2.2 % y hemorrágico 1.5-3.2%

- Stroke 2008

Factores relacionados con estilo de vida

Nutrición


- La disminución del consumo de Na (sodio)
- El consumo elevado de fruta y vegetales se relaciona con reducción del riesgo de EVC (2 piezas/día)
- Consumo de pescado 1 vez al mes se relacionó con disminución de EVC isquémico.
 - JAMA 1999
 - The JACC study Stroke 2006

Factores relacionados con estilo de vida

Vitaminas

- El consumo reducido de vitamina D se relaciona con mayor riesgo de EVC.
- Meta análisis de ensayos clínicos con suplementos de vitamina E mostró que podría existir un aumento en la mortalidad con un consumo de dosis altas (>400 UI/7d).
 - Nutr Metab Cardiovasc Dis 2005
 - Stroke 2004
 - Ann Intern Med 2005

- Agua
- Descanso
- Ejercicio
- Luz de sol
- Aire
- Nutrición
- Temperancia
- Esperanza (confianza en Dios)



Recomendaciones sobre
estilo de vida y dieta de
IASD vigentes y ratificadas
por la ciencia medica desde
hace mas de un siglo para
protegernos contra la
enfermedad cerebro
vascular

Caso clínico bíblico

- 1 Samuel 25: 2-38. (Ver la historia de David , Abigail y Nabal)
- Versículo 36: se mencionan los factores de riesgo que tenía Nabal.
- Versículo 37: Nabal quedó como piedra; es muy probable que haya sufrido un accidente cerebro vascular el cual lo paralizó.
- Versículo 38: 10 días después Nabal muere, por una complicación del accidente cerebro vascular (edema cerebral, hipertensión intra craneana, disfunción cardíaca, arritmia cardíaca etc.)

Sustento bíblico

- Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón porque de él mana la vida. Proverbios 4:23
- Os daré corazón nuevo, y pondré un espíritu nuevo dentro de vosotros ; y os quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne. Ezequiel 36: 26