

¿Qué es riesgo cardiometabólico?

Es la posibilidad que una persona pueda presentar diabetes tipo 2 o alguna enfermedad cardiovascular

No es una enfermedad en sí misma, si no un grupo de trastornos cardiovasculares y metabólicos

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Hipertensión arterial
- Dislipemias
- Síndrome metabólico
- Hiperglucemia
- Sedentarismo
- Obesidad y sobrepeso
- Tabaquismo

¿Cómo se clasifican?

- No modificables: Edad, sexo y herencia genética.
- Modificables: Tabaquismo, dislipemia, obesidad, HTA, Hiperglucemia

HIPERTENSIÓN

La HTA es un factor de riesgo cardiometabólico **modificable**. Los valores de PA deseables son:

- Población general mayor de 18 años: <140/90 mmHg. En pacientes menores de 55 años son deseables valores <120/80 mmHg.
- Pacientes de riesgo alto: con diabetes, insuficiencia renal crónica, enfermedad coronaria o cerebrovascular: <130/80 mmHg.

DISLIPEMIA

Los lípidos, se consideran factor de riesgo cuando:

- Colesterol total >200 mg/dL
- cLDL >130 mg/dL
- cHDL <40 mg/dL en hombres y <50mg/dl en mujeres
- Calculando el riesgo cardiovascular se puede establecer la probabilidad de padecer o morir a causa de un evento cardiovascular

En prevención primaria, se pueden recomendar estilos de vida saludables y medicamentos de indicación farmacéutica en RCV bajo, y derivar al médico en caso de RVC alto

Cálculo del riesgo cardiovascular

Se puede calcular en base a 2 tablas: Regicor y Score

- Regicor: Estimación del riesgo de un **evento coronario** (angina o infarto, mortal o no) en los próximos 10 años
- Score: Estimación del riesgo de **mortalidad cardiovascular** (cerebral, coronario, arterial periférico) en los próximos 10 años

SÍNDROME METABÓLICO

- No es una enfermedad.
- Incrementa el riesgo de padecer un evento cardiovascular o una diabetes tipo II.
- Se puede modificar el estilo de vida para prevenir su aparición.

La detección del síndrome requiere **3 de los siguientes factores**:

- **Presencia de obesidad central**: Perímetro abdominal ≥ 88 cm mujeres / ≥ 102 cm hombres
- **Dislipemia** : TG ≥ 150 mg/dl
- **HDLc** <40 mg/dl ♂ , <50 mg/dl ♀
- **Hipertensión arterial**: $\geq 130/85$ mm Hg
- **Glucemia basal en plasma** ≥ 100 mg/dl

OBESIDAD

- El farmacéutico puede aconsejar cambios en el estilo de vida e indicar fitoterapia.
- La obesidad y el sobrepeso son dos patologías que aumentan la posibilidad de sufrir cualquier enfermedad cardiovascular.
- Se valora por el IMC y el perímetro abdominal



EJERCICIO FÍSICO:

- Valorar cuali y cuantitativamente la actividad física mediante la clasificación de actividad física
- Valorar la predisposición del paciente a iniciar la actividad física
- En caso de patologías, valorar contraindicaciones

Clasificador de Actividad Física: Es un método rápido de medida de la actividad física habitual en adultos, a partir de dos preguntas sencillas:

- actividad física doméstica y/o en horario laboral (L)
- actividad física en tiempo libre (LI), que incluye el deporte de competición

Clasificador AF= 2 x L + LI x frecuencia²



Guia de la prescripció de l'exercici físic per a la salut.
Generalitat Catalunya

¡ Implanta servicios en tu farmacia, tus pacientes te lo agradecerán !

Riesgo cardiovascular

M. A. Vía, M. March, P. Travé, M. Fuentes, J. Badía

