

SEGÚN UN ESTUDIO REALIZADO POR UNA TREINTENA DE MÉDICOS

## Los hábitos saludables ayudan a controlar el riesgo cardiovascular en diabéticos

La importancia de la prevención cardiovascular en los diabéticos y la necesidad de conocer el grado de control de los principales factores de riesgo en estos pacientes ha alentado a una treintena de mé-

dicos que desempeñan su actividad profesional en 18 centros de salud de toda la provincia a desarrollar un estudio de investigación en colaboración con la Unidad de Lípidos del Complejo.

LANZA / CIUDAD REAL

La adopción de hábitos de vida saludables por parte del diabético en relación a la actividad física, alimentación y consumo de tabaco propicia una mejora y un control más estricto de la enfermedad, reduciendo por tanto el riesgo cardiovascular asociado a esta enfermedad. Esta es una de las principales conclusiones que registra un estudio de investigación realizado por el grupo de trabajo ELIPSE, formado por 33 médicos de las tres áreas sanitarias de la provincia de Ciudad Real.

El estudio de investigación evalúa el grado de control de los factores de riesgo cardiovascular en los diabéticos tipo 2 de la provincia de Ciudad Real desde el ámbito de la Atención Primaria, refleja las dificultades que encuentran los médicos para alcanzar los objetivos propuestos y plantea actuaciones que favorecen la mejora y una mayor vigilancia de la enfermedad a través de la introducción de estilos de vida saludables y de la adaptación del tratamiento farmacológico

al perfil clínico del paciente.

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad endocrina que afecta aproximadamente al 5 por ciento de la población adulta. Esencialmente consiste en un incremento del nivel de glucosa en sangre que a menudo se acompaña por complejos mecanismos de hipertensión arterial y aumento de triglicéridos y colesterol, y que propicia que estos pacientes tengan la misma probabilidad de sufrir un infarto de miocardio que los no diabéticos que ya han tenido un primer ataque.

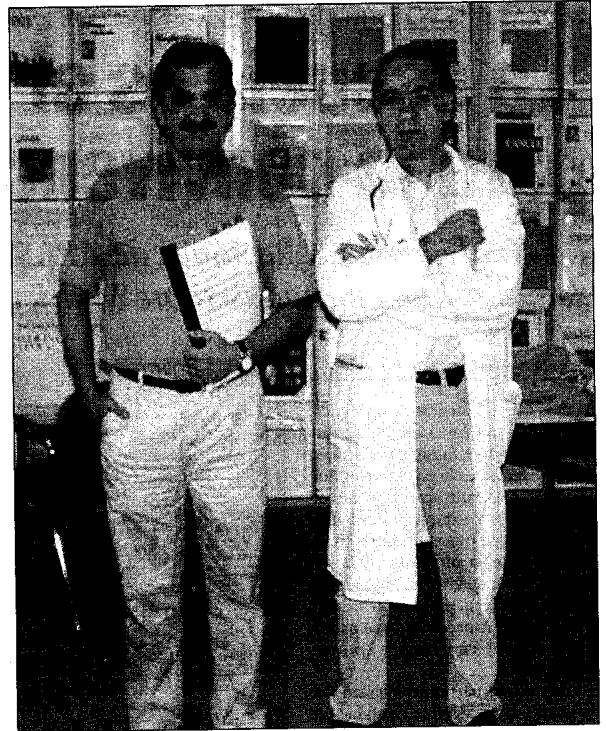
### Prevención

La importancia de la prevención cardiovascular en los diabéticos y la necesidad de conocer el grado de control de los principales factores de riesgo en estos pacientes ha alentado a una treintena de médicos que desempeñan su actividad profesional en 18 centros de salud de toda la provincia a desarrollar un estudio de investigación, en colaboración con la Unidad de Lípidos del Complejo Hospitalario de Ciudad Real, que analiza el nivel de vigilancia de

los diferentes factores de riesgo cardiovascular, los fármacos prescritos por sus facultativos y el consumo de aspirina para la prevención del infarto de miocardio. El trabajo, pendiente de publicación en una revista nacional especializada, se realizó sobre una selección al azar de 405 pacientes diabéticos, durante junio y julio de 2001.

Los resultados del estudio revelan que, si bien la mayoría de los diabéticos sometidos a estudio no fuman y presentan un nivel muy aceptable de triglicéridos y colesterol-HDL en la sangre, por el contrario sufren problemas de obesidad y tienen un deficiente control del colesterol-LDL, la glucemia y la tensión arterial, mientras que sólo un tercio de los pacientes toma de forma regular una pequeña dosis de aspirina.

Para la mejora en el control de los factores de riesgo cardiovascular, los autores del estudio ponen especial énfasis en la adopción de hábitos de vida saludables que centran en el control del peso mediante la pérdida de entre el 7 y el 10% de la masa corporal, el ejercicio diario du-



J. Luis del Burgo y Jesús Gallana, principales autores del estudio

rante al menos 30 minutos, y la dieta de tipo mediterráneo e hipocalórica. Estas tres medidas, a juicio de los investigadores, ayudarían a mejorar y retrasar la evolución de la enfermedad en los pacientes más jóvenes, y a realizar un control más estricto de sus niveles de glucemia y de lípidos en los de mayor evolución de la diabetes, disminuyendo así el riesgo de complicaciones vasculares.

Por último, el estudio concluye que los médicos de Atención Prima-

ria tendrán que ser exigentes en la aplicación del tratamiento farmacológico más adecuado y en la asociación de medicamentos para lograr los objetivos terapéuticos en el campo de la hipertensión, el colesterol y la glucemia. Asimismo, se aconseja la administración de aspirina en dosis diarias de 100-125 mg. para todo diabético que presente algún factor de riesgo cardiovascular, antecedentes familiares de cardiopatía isquémica precoz o bien tenga más de 30 años de edad. □