



INFORME DE RESULTADOS

SALUD CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO



SALUD CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO

INFORME DE RESULTADOS



INTRODUCCIÓN

De acuerdo a datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en el mundo siendo la cardiopatía isquémica la responsable del 16% del total de dichos decesos.

Ante esta situación y en coincidencia con el Día Mundial del Corazón que se recuerda cada 29 de septiembre, desde el Observatorio de Salud del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Córdoba se lanza la encuesta sobre **"Salud Cardiovascular y Factores de Riesgo"**.

La finalidad de esta investigación, es conocer cuál es la situación de salud de la población en nuestra provincia.

ENCUESTA DE INVESTIGACIÓN

Desde el 08 al 23 de septiembre de 2022, el Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Córdoba llevó adelante una encuesta de investigación con el propósito de analizar la situación de la comunidad cordobesa con el cuidado de la salud cardiovascular y el conocimiento de los factores que inciden en un mayor riesgo cardiovascular.

La misma fue compilada de manera online realizándose en toda la provincia, a toda la comunidad en general (independientemente de si trabajan en el ámbito de la salud o no).

Así, se obtuvieron datos de 1866 personas (78% mujeres, 22% hombres) siendo un 54% de los encuestados trabajadores de la salud. En relación al rango etario de la muestra, el 8% de los encuestados es menor a 24 años, un 25% tiene entre 24 y 44 años, el 54% posee entre 45 y 65 años y, cerca del 13%, 66 años o más. Del total de encuestados, cerca del 70% posee estudios universitarios.

RESUMEN METODOLOGÍA

Universo: hombres y mujeres mayores de edad de la provincia de Córdoba

Cobertura: provincia de Córdoba

Tamaño de la muestra: 1866 casos

Margen de error: +/- 6% para un nivel de confianza del 90%

Instrumento de medición: cuestionario online

Fecha de campo: 08/09 al 23/09/2022



INFORME Y RESULTADOS

Salud y Riesgo Cardiovascular

El riesgo cardiovascular se define como la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular en un periodo definido de 10 años. Las enfermedades cardiovasculares pueden afectar al corazón (infarto, angina e insuficiencia cardiaca, etc.) y a otros órganos como el cerebro (hemorragia o infarto cerebral) o al riñón.

Para calcular el riesgo cardiovascular, es necesario realizar algunos controles de salud como la presión arterial, colesterol total y medición del nivel de glucosa en ayunas.

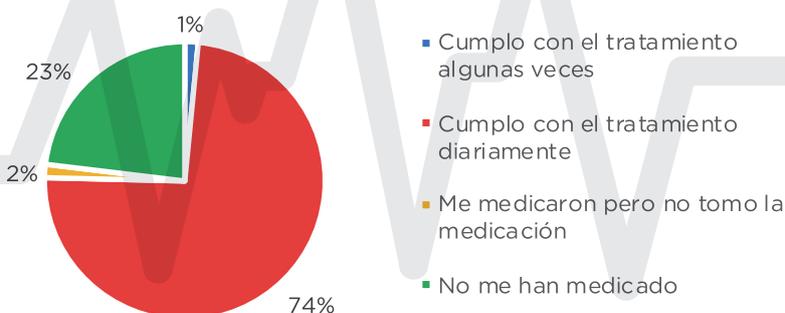
Por este motivo, se consultó a los encuestados los valores obtenidos en los últimos controles de salud realizados y qué antigüedad poseían dichos análisis.

Así, obtuvimos que respecto de la **PRESIÓN ARTERIAL**, el 25% de los consultados, obtiene valores por encima del valor permitido indicando posible riesgo cardiovascular. Sin embargo, podemos inferir que cerca del 35% de la población mayor a 45 años posee HTA y alrededor del 74% de ellos, asegura tomar la medicación regularmente (el 26% restante no fue medicado o bien no cumple con el tratamiento farmacológico tal y como le fue indicado).

PRESIÓN ARTERIAL HABITUAL



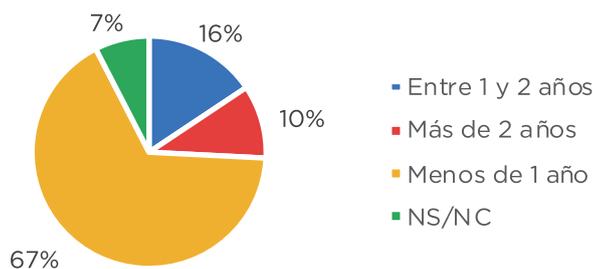
PACIENTES CON HTA: TOMA DE MEDICACIÓN





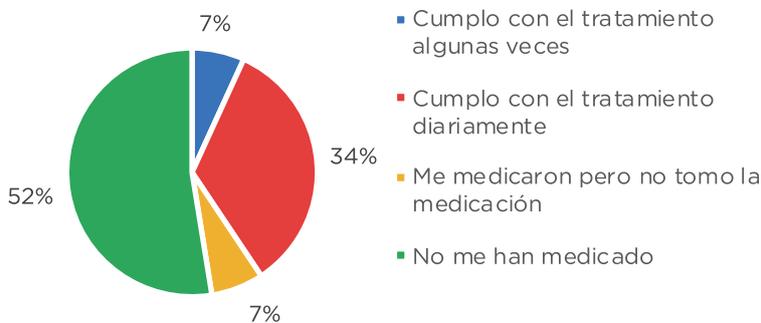
En relación al control de la **GLUCEMIA** (azúcar en sangre), en pacientes con diabetes, el 25,81% de los encuestados indica que hace más de un año que no se realiza los controles y cerca del 8% no sabe cuál es el nivel de su glucemia.

ÚLTIMA MEDICIÓN GLUCEMIA

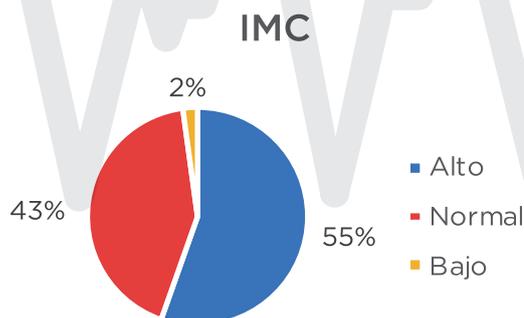


A su vez, entre quienes han indicado poseer índices de **COLESTEROL ALTO** (mayor a 200 mg/dL), cerca del 29% indica que, estando medicado, no toma la medicación diariamente o lo hace algunas veces, incumpliendo con el tratamiento farmacológico.

PACIENTES CON COLESTEROL ALTO: TRATAMIENTO



Asimismo, una de las pruebas frecuentes a realizar a la hora de calcular el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular, es el "Índice de Masa Corporal" ($IMC = \text{Peso corporal} / \text{Altura}^2$). Considerando las respuestas obtenidas y calculando el IMC para quienes participaron de la encuesta, un 43% se encuentra dentro de los valores normales, un 2% por debajo del IMC saludable y cerca del 54% por encima del mismo.



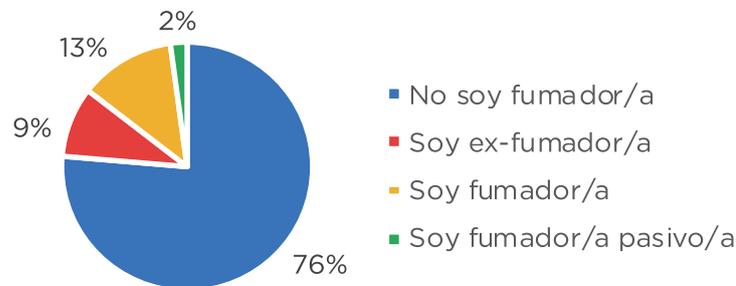


Consumo de Tabaco

El consumo de cigarrillos es perjudicial para nuestra salud. Decirle “NO” al tabaco es una de las decisiones más importantes para disminuir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares. Estudios demuestran que, a los dos años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce sustancialmente y a los 15 años de abandonar este hábito, el riesgo de ACV es similar al de una persona no fumadora.

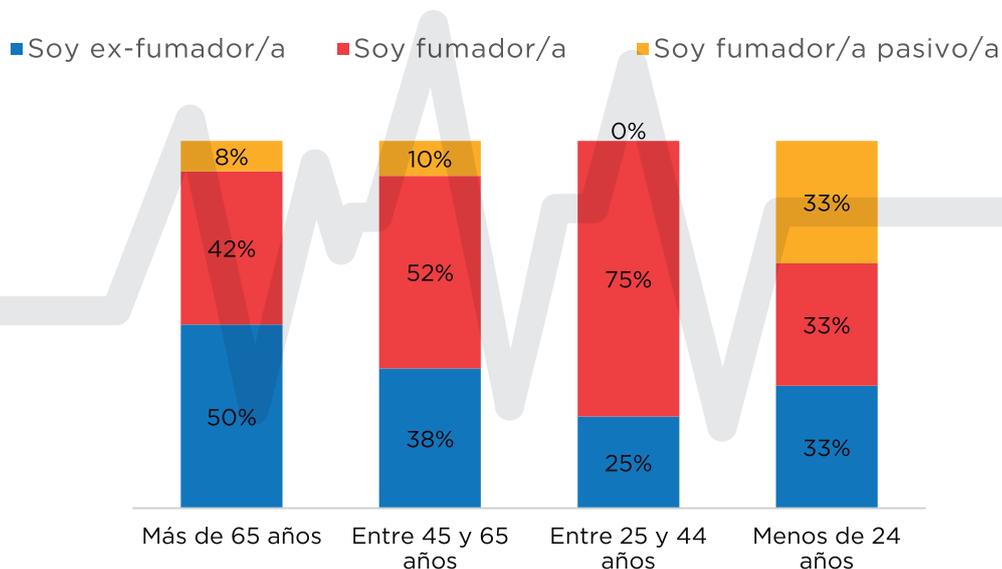
Además, la exposición al “humo de segunda mano” también puede causar enfermedad cardíaca en no fumadores. Consultados sobre su relación con el tabaco, si bien la gran mayoría indica no ser fumador (más del 70%), el 14,5% de los encuestados es fumador/a o fumador/a pasivo/a.

CONSUMO DE TABACO



En relación al rango etario en el que se consume tabaco, el mayor porcentaje de fumadores, lo constituyen los encuestados entre 25 y 44 años (75%). Mientras que los ex fumadores en personas mayores de 65 años representan un 52%. Este descenso en el hábito de fumar que se observa a mayor edad, posiblemente se produzca por los efectos de daño acumulado que produce el tabaco en el aparato respiratorio y que por lo tanto obligan al paciente a dejar de fumar.

FUMADORES POR EDAD



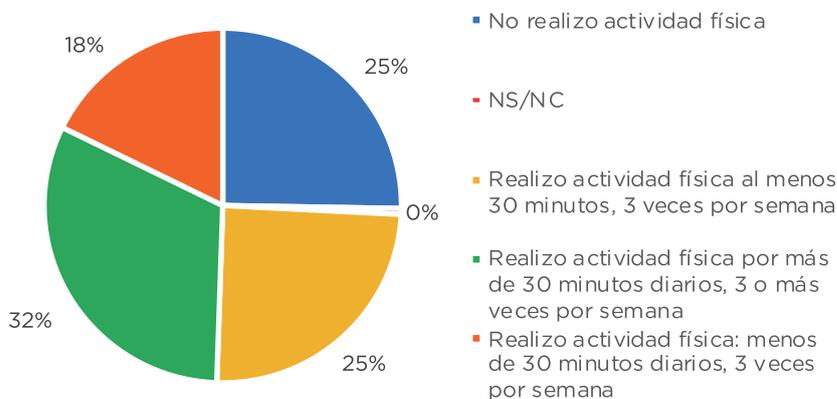


Sedentarismo

Otro de los factores modificables para minimizar el riesgo de enfermedad cardiovascular es la realización de actividad física.

Consultados en relación al sedentarismo y la realización de ejercicio y/o actividades físicas, el 25% de los encuestados indica que no realiza actividad física alguna. El 18% realiza menos de 30 minutos diarios de actividad física y menos de tres días a la semana, un 25% lo hace al menos por 30 minutos 3 días a la semana y el 32% realiza ejercicios físicos de manera más vigorosa: más de 30 minutos, 3 o más veces por semana.

ACTIVIDAD FÍSICA



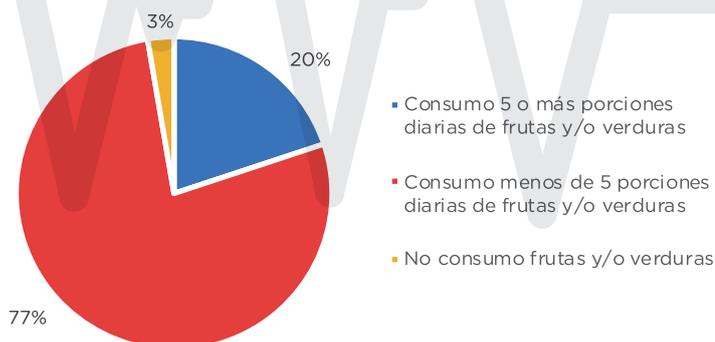
Teniendo en cuenta que la edad es un factor no modificable de riesgo cardiovascular, las personas de más de 45 años que no realizan actividad física moderada constituyen cerca del 43% de los consultados.

Alimentación saludable

Incluir frutas y verduras en la dieta y disminuir el consumo de sal, son otras de las acciones que podemos llevar adelante para minimizar el riesgo de enfermedad coronaria y así cuidar nuestra salud cardiovascular.

En este sentido, sólo el 20% de los participantes indica consumir la ración que se aconseja de frutas y/o verduras. El 80% consume menos de lo indicado o bien no incluye frutas y/o verduras en su dieta.

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



SALUD CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO

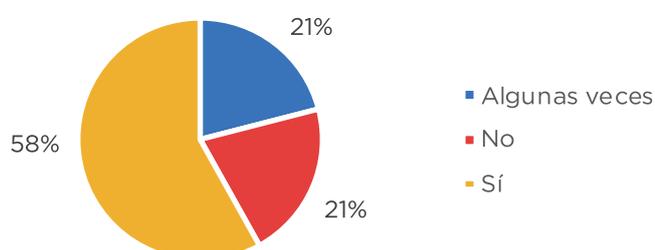
INFORME DE RESULTADOS



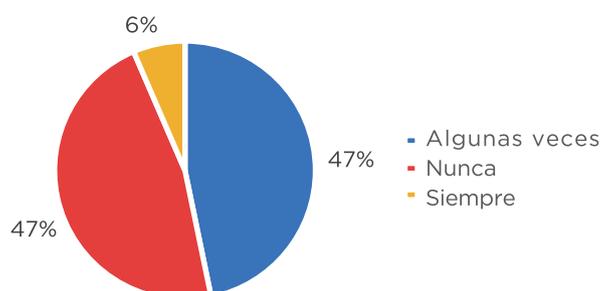
Teniendo en cuenta el consumo de sal, un 58% de los cordobeses, agrega sal durante la cocción de los alimentos contra un 21% que no agrega sal en ese momento.

Además un 53% agrega sal una vez que están cocidos o en la mesa. Asimismo, cerca del 10% de los que agregan sal al momento de cocinar los alimentos, también lo hace regularmente al sentarse a la mesa o una vez que estén cocidos. Cerca del 53% de dichas personas, lo hace algunas veces.

CONSUMO DE SAL EN LA COCCIÓN



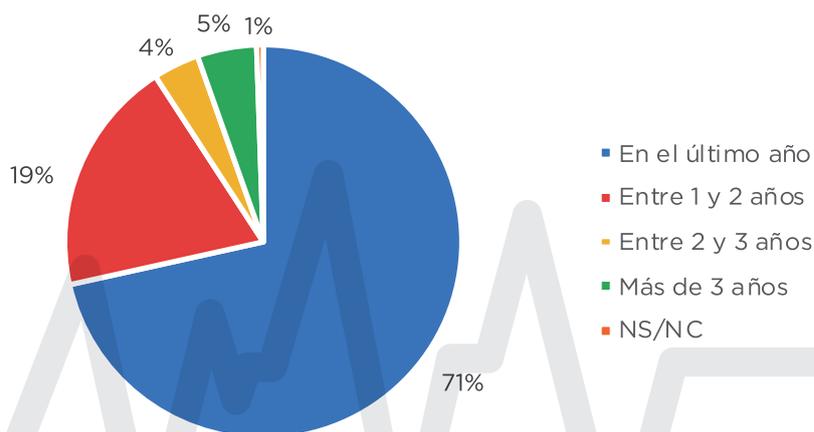
CONSUMO DE SAL EN LA MESA



Controles médicos y cuidado de la Salud Cardiovascular

En relación a la última vez que realizaron un chequeo médico, un 72% lo realizó en el último año, el 23% entre y 1 y 3 años y el 5% hace más de 3 años que no visita a su médico de cabecera.

CONTROLES MÉDICOS



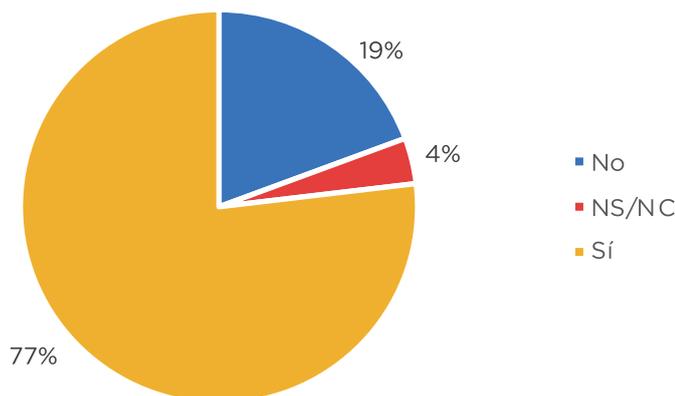
SALUD CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO

INFORME DE RESULTADOS



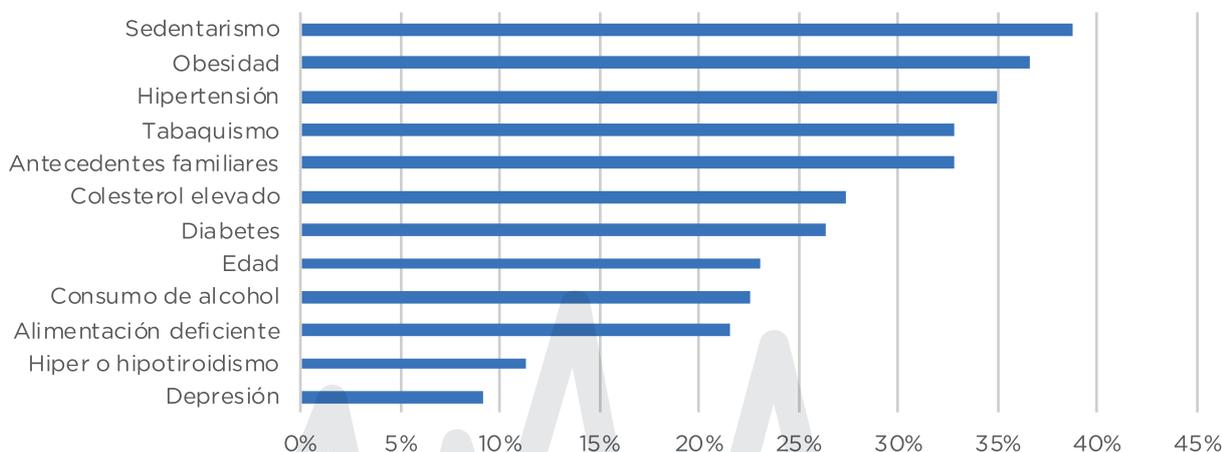
El 77% indica que conoce cómo cuidar su salud cardiovascular y cuáles son los factores de riesgo cardiovascular.

CONOCE COMO CUIDAR SU SALUD CARDIOVASCULAR



Consultados por si conocen cuales son los factores de riesgo que impactan en la salud cardiovascular, mencionan en mayor cantidad el sedentarismo (39%), la obesidad (37%), la hipertensión (35%), el tabaquismo (33%) y antecedentes familiares (33%). Llama la atención que factores de real importancia en relación a la salud cardiovascular como la edad y el nivel de colesterol, no figuren entre las principales respuestas de los participantes.

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR



Otras apreciaciones

Por último, al consultar a los participantes de esta investigación si deseaban agregar algún comentario adicional respecto del cuidado de la salud cardiovascular, la gran mayoría menciona el stress como uno de los principales factores responsables de contraer enfermedades coronarias.

Es importante recordar que si bien existen factores de riesgo cardiovascular que no pueden ser modificados como la edad, sexo y antecedentes familiares, tenemos la posibilidad, aun así, de trabajar para minimizar el riesgo de contraer enfermedad coronaria a través de una alimentación saludable, evitando el consumo de tabaco y alcohol, realizando ejercicio físico, a la vez de mantener el control de patologías como la hipertensión arterial, colesterol y diabetes. De allí la importancia de concurrir a los controles periódicos con el profesional médico, continuar con los tratamientos farmacológicos y solicitar el asesoramiento profesional del farmacéutico, lo cual se constituye en una accesible y valiosa intervención para la salud del paciente.