

## Cómo evaluar el riesgo de una enfermedad cardiovascular (Cardiovascular disease risk screening)

La evaluación de riesgo de una enfermedad cardiovascular mide la salud del corazón y de los vasos sanguíneos. Cuando su médico le haga la evaluación, obtendrá una puntuación que le dirá la probabilidad que tiene de sufrir un ataque al corazón o una apoplejía en los próximos 10 años (si no hace ningún cambio para reducir el riesgo de sufrir los mismos).

Usted y su médico pueden usar esta puntuación de la evaluación personal para planificar y tomar medidas para reducir el riesgo. Reducir el riesgo puede evitar que sufra un ataque al corazón o una apoplejía.

Obtenga más información sobre las enfermedades cardiovasculares, las evaluaciones de riesgo y los cambios que puede hacer en su estilo de vida:

(Los videos tienen subtítulos en otros idiomas: vea la lista de los otros idiomas al final de esta página).



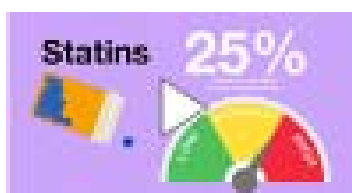
¿Qué es una enfermedad cardiovascular? (video)



¿Qué riesgo tiene de sufrir una enfermedad cardiovascular? (video)



Reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular con cambios en el estilo de vida (video)



Estatinas (statins): lo que debe saber (video)

### ¿Por qué debo evaluarme?

(Why should I get screened?)

Todas las personas tienen algún nivel de riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. En Canadá, las enfermedades cardíacas (un tipo de enfermedad cardiovascular) son la 2. da causa de muerte. Cada hora mueren 12 canadienses mayores de 20 años con enfermedades cardíacas. Manejar el riesgo es importante para su salud y calidad de vida.

El riesgo se puede ver afectado por:

- el uso del tabaco
- la presión
- los niveles de colesterol
- la diabetes
- historia de la familia
- el nivel de actividad
- la edad (generalmente, a los hombres se les diagnostica una enfermedad cardiovascular entre los 55 y 64 años; a las mujeres, entre los 65 y 74 años).
- tomar alcohol
- hábitos alimenticios
- el sexo (los hombres tienen 2 veces más probabilidades de sufrir un ataque al corazón que las mujeres)
- los niveles de estrés
- peso

Conocer su riesgo personal de sufrir una enfermedad cardiovascular puede ayudarlo a actuar para reducirlo.

### ¿Cómo se hace la evaluación de riesgo de una enfermedad cardiovascular?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

En Alberta, la evaluación de riesgos usa los resultados de las pruebas de laboratorio médico que su médico de familia u otro proveedor de atención primaria pueda planificar. Su médico le hará varias preguntas sobre su historia médica y completará el formulario de solicitud de laboratorios. Luego, puede ir al laboratorio para hacerse las pruebas.

El laboratorio usa la información que da su médico y los resultados de sus análisis de sangre para calcular su porcentaje de posibilidades de sufrir un ataque al corazón o una apoplejía en los próximos 10 años. La herramienta que usan se llama puntuación de riesgo de Framingham (FRS, Framingham risk score).

Cualquier persona entre los 40 y 75 años puede evaluarse. Es especialmente importante evaluarse si tiene otras condiciones crónicas, como diabetes o enfermedades de los riñones.

### Me gustaría conocer mi puntuación de riesgo ¿Puedo hablar con mi médico sobre ser evaluado?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?) Sí. Preguntarle a su médico sobre la evaluación y explicarle por qué quiere hacérsela puede darle más control sobre su propia salud. También puede darle a usted y a su médico la información que necesitan para reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón o una apoplejía.

A veces puede ser difícil pedirle a su médico que le haga ciertas pruebas o explicarle por qué quiere hacérselas. Obtener más información sobre lo que puede aumentar su riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular puede ayudarlo a hablar con su médico.

Antes de ir al médico, puede intentar con una calculadora de riesgo de enfermedad cardiovascular en línea para hacerse una idea del riesgo de sufrir la misma. Tener esta información antes de ir al médico puede llevarlo a tener una conversación más productiva y ayudarlos a tomar decisiones juntos.

## ¿Cómo obtendré mi puntuación de riesgo?

(How will I get my risk score?)

El laboratorio calculará su puntuación de riesgo y la enviará a su médico. Su puntuación de riesgo también se añadirá a su cuenta de MyHealth Records (Registros en MyHealth). Es importante que sepa su puntuación de riesgo, ya que lo ayudará a tomar el control de su salud.

## ¿Qué significa mi puntuación de riesgo?

(What does my risk score mean?)

Su puntuación de riesgo se clasificará en riesgo bajo, intermedio o alto.

Independientemente de su puntuación, hacer cambios en el estilo de vida pueden reducir el riesgo.

Si tiene un riesgo intermedio o alto, es posible que su médico le recomiende que empiece a tomar un medicamento con estatinas (statins) que reducirá su riesgo. Las estatinas (statins) son un grupo de medicamentos que ayudan a reducir el colesterol en la sangre.

Si tiene diabetes, enfermedades cardíacas (aterosclerosis) o enfermedades de los riñones crónicas, usted será clasificado automáticamente como de riesgo alto y se le ofrecerá tratamiento con estatinas (statins). Si tiene una de estas condiciones, hable con su médico sobre las opciones de tratamiento.

## ¿Cómo puedo reducir mi puntuación de riesgo?

(How can I lower my risk score?)

Puede reducir su puntuación de riesgo haciendo cambios en su vida. Hay dos formas principales para reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón o una apoplejía.

**Tómese una estatina (statin).** Si su puntuación de riesgo es alta o intermedia, su médico puede recomendarle una estatina (statin). Las estatinas (statins) son uno de los medicamentos más recetados. Ayudan a evitar que sufra un ataque al corazón o una apoplejía. A algunas personas les preocupan los efectos secundarios de las estatinas. Obtenga más información sobre las estatinas (statins).

**Haga cambios en su estilo de vida.** Tomarse una estatina (statin) por sí sola reducirá el riesgo de sufrir un ataque al corazón o una apoplejía, pero es importante tomar otras medidas. Los cambios en el estilo de vida son importantes para reducir el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular. Hay muchas maneras de cambiar el estilo de vida y reducir el riesgo.

- **Tome menos alcohol**
  - Tomar demasiado alcohol puede aumentarle la presión. También puede aumentarle una sustancia grasa en la sangre, llamada triglicéridos. Ambas cosas aumentan el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares.
  - Las mujeres no deben tomar más de 1 trago al día. Los hombres no deben tomar más de 2 tragos al día. Dependiendo de su puntuación de riesgo, es posible que quiera limitar aún más la cantidad de alcohol que toma o deje de tomar alcohol por completo.

- **Lleve una dieta sana**
  - Limite la comida muy procesada como las galletas dulces, las papas fritas o el pan blanco, es un buen punto de partida.
  - Limite la cantidad de sal que consume. El exceso de sal puede aumentar la presión, que es un factor de riesgo para sufrir de una enfermedad cardiovascular.
  - Centre su dieta en granos enteros, vegetales, frutas y carnes magras.
  - Tome agua en lugar de bebidas con azúcar como las gaseosas.
  - Hacer cambios en su dieta puede ser difícil. Existen recursos para ayudarlo, como la guía alimentaria canadiense.
  - Hable con su médico para que lo remita a un dietista. Puede trabajar con usted para crear hábitos de alimentación saludable que cumplan sus necesidades específicas y su estado médico.
- **Haga ejercicio**
  - Hacer ejercicio de manera habitual ayuda a manejar muchos de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, como la obesidad y la presión alta.
  - Se recomienda hacer ejercicio unos 30 minutos la mayoría de los días de la semana (o más de 150 minutos cada semana). Salir a caminar todos los días es un buen punto de partida.
- **Maneje su estrés**
  - El estrés intenso a corto y largo plazo puede afectar la salud de su corazón.
  - Aunque no pueda evitar todo el estrés, alejarse de las cosas que lo provocan, mantenerse físicamente activo y practicar la respiración profunda o la atención plena son maneras de manejarlo.
  - Notar cómo responde al estrés puede ser un punto de partida útil. Si nota que tiene problemas para afrontar el estrés, hable con su médico sobre cómo reducirlo.
- **Deje de fumar**
  - Fumar puede dañar su corazón y los vasos sanguíneos. La nicotina también aumenta la presión.
  - Dejar de fumar es un reto, pero hay ayuda disponible. AlbertaQuits puede orientarlo en cada paso.

## ¿Dónde más puedo obtener ayuda para reducir mi riesgo?

(Where else can I get help to lower my risk?)

Empezar a hacer estos cambios puede parecer abrumador y puede ser difícil saber por dónde empezar. Ampliar su equipo de atención médica para incluir a un dietista o a un trabajador social puede ayudar en estas transiciones. Hable con su médico y comuníquese con el Programa de vida sana de Alberta (Alberta Healthy Living Program) para informarse sobre las ayudas disponibles.

También hay muchos recursos en línea. Heart and Stroke Foundation es un buen punto de partida.

## Evaluación de riesgos con relación a una enfermedad cardiovascular

(Related to Cardiovascular Disease Risk Assessment)

- Reduzca su presión
- Siga una alimentación saludable
- Fitness y ejercicio
- Deje de fumar
- Estatinas (statins)

**Para obtener consejos de enfermería e información médica general 24/7, llame a Health Link al 811.** Si necesita un intérprete, simplemente diga el idioma en que lo necesita.

**Última revisión:** 5 de agosto de 2022

**Autor:** Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

Este material no sustituye las recomendaciones de un profesional médico calificado. Este material pretende ser únicamente información general y se da “tal cual”, “donde esté”. Aunque se hicieron esfuerzos para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no da ninguna representación o garantía, explícita, implícita o legal, en relación con la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad o idoneidad para un fin determinado de esta información. Alberta Health Services rechaza expresamente toda responsabilidad por el uso de este material o por cualquier reclamo, queja, demanda o acción judicial que surja de su uso.