

RIESGO CARDIOVASCULAR

¿QUÉ ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

La probabilidad que tiene un sujeto de sufrir una enfermedad cardiovascular en un periodo de 10 años.

Tablas como las de Framingham clasifica los sujetos según el riesgo en:

- ↓ **Bajo** < 10% (menor de 15 puntos). ↔ **Medio** 10-20% (entre 15-21 puntos). ↑ **Alto** > 20% (más de 22 puntos).



¿A QUÉ SUJETO DEBE CALCULARSE EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

A los varones mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años y a los sujetos con algún factor de riesgo cardiovascular.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR?

- Antecedentes familiares de primer grado de muerte súbita o cardiopatía isquémica prematura.
- Tabaquismo.
- Hipertensión arterial (cifras 40/90, confirmado al menos 2 veces).
- Diabetes mellitas (glucemia basal 26 mg/dl, confirmada al menos en 1 ocasión).
- Dislipemia (colesterol total 40 mg/dl si no existe otro factor de riesgo cardiovascular).
- Obesidad abdominal.
- Varón mayor de 55 años y mujer mayor de 65 años.



¿QUÉ SUJETOS SE CONSIDERAN DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR?

- Pacientes con enfermedad coronaria, arteriopatía periférica o cerebrovascular aterosclerótica.
- Sujetos asintomáticos con riesgo > 20% en la tabla de Framingham.
- Diabéticos.
- Valores muy elevados de colesterol (> 320) ó tensión arterial (180/110).

¿QUÉ CAMBIOS DE VIDA DEBEN RECOMENDARSE A TODOS LOS PACIENTES CON ALGÚN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR?

- Abandono de tabaco y limitación del consumo de alcohol.
- Ejercicio físico aeróbico regular.
- Incremento de frutas y verduras y reducción de grasas.




PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

RIESGO CARDIOVASCULAR

Mujer edad	Puntos	Hombre edad	Puntos	HDL-c mg/dl	Puntos	Colesterol total	Puntos	PAS	Puntos
30	-12	30	-2	25-26	7	139-151	-3	98-104	-2
31	-11	31	-1	27-29	6	152-166	-2	105-112	-1
32	-9	32-33	0	30-32	5	167-182	-1	113-120	0
33	-8	34	1	33-35	4	183-199	0	121-129	1
34	-6	35-36	2	36-38	3	200-219	1	130-139	2
35	-5	37-38	3	39-42	2	220-239	2	140-149	3
36	-4	39	4	43-46	1	240-262	3	150-160	4
37	-3	40-41	5	47-50	0	263-288	4	161-172	5
38	-2	42-43	6	51-55	-1	289-315	5	173-185	6
39	-1	44-45	7	56-60	-2	316-330	6		
40	0	46-47	8	61-66	-3				
41	1	48-49	9	67-73	-4				
42-43	2	50-51	10	74-80	-5				
44	3	52-54	11	81-87	-6				
45-46	4	55-56	12	88-96	-7				
47-48	5	57-59	13						
49-50	6	60-61	14						
51-52	7	62-64	15						
53-55	8	65-67	16						
56-60	9	68-70	17						
61-67	10	71-73	18						
68-74	11	74	19						

Otros factores	Puntos
Tabaquismo	4
Diabetes: Hombres	3
Mujeres	6
Hipertrofia Vizda.	9

¿QUÉ FARMACO SE RECOMIENDA SI EXISTE RIESGO CARDIOVASCULAR ELEVADO?	
Aspirina a dosis bajas, especialmente en diabéticos e hipertensos controlados.	

Es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos