

Prevenir muertes por enfermedades cardiovasculares

Dra. Mirta Roses Periago

Directora, Organización Panamericana de la Salud

Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en la primera causa de mortalidad en las Américas, causando más de un millón de fallecimientos al año, y la situación se agravará conforme la población envejece.

Paradójicamente, esto ocurre a pesar de que las enfermedades cardiovasculares pueden ser prevenidas con medidas relativamente sencillas: basta con tener una dieta sana, mantenerse físicamente activos, no fumar y tener chequeos médicos periódicos, a lo largo de la vida.

La alta frecuencia de hipertensión arterial, elevado colesterol, diabetes y obesidad han llevado a las enfermedades cardiovasculares al primer lugar como causa de muerte, y se relacionan con el envejecimiento de la población y la adopción de patrones de comportamiento nocivos, como el consumo de tabaco, la dieta inadecuada y el sedentarismo. En la población adulta de la Región hay 149 millones de fumadores, más de la mitad no consume los niveles de frutas y vegetales recomendados y un porcentaje similar tiene bajos niveles de actividad física. Además, la hipertensión afecta entre 14 y 35 por ciento de la población y la diabetes entre 6 y 13 por ciento.

Gran parte del problema radica en las dificultades para cambiar el comportamiento individual, por la influencia de diversos factores socioeconómicos y ambientales. Así, hay que promover cambios en el comportamiento individual, pero también actuar sobre los factores ambientales y fomentar políticas públicas para incrementar el acceso a los alimentos saludables y reducir sus precios, crear ambientes que estimulen la actividad física en la vida cotidiana, y regular la producción, distribución, publicidad y comercialización de los productos con efectos adversos sobre la salud cardiovascular.

Lograr esto requiere un alto nivel de voluntad política, que se ha visto reflejado en la cumbre pionera sobre esta materia por parte de los Jefes de Estado y Gobierno de la Comunidad del Caribe (CARICOM) y posteriores resoluciones de las autoridades sanitarias de Centroamérica, el área Andina y el MERCOSUR, entre otros. Asimismo, la reunión de alto nivel de Naciones Unidas sobre las enfermedades crónicas como un problema de toda la sociedad, a celebrarse en setiembre próximo, confiere especial relevancia a esta lucha para salvar millones de vidas.

La OPS trabaja en un Plan de Acción Regional para la Prevención y Control de las Enfermedades Cardiovasculares 2011-2020, que busca reducir en una quinta parte la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares (enfermedad isquémica del corazón y enfermedad cerebrovascular), respecto a la última década. También tendrá metas para reducir a la mitad el consumo promedio de sodio actual, disminuir la prevalencia del tabaquismo en una quinta parte, y asegurar que se cubra con un régimen de varias medicinas (aspirina, una medicina para reducir el colesterol y dos para bajar la presión arterial) al menos a seis de cada diez personas con acceso a los servicios de salud y que presentan un alto riesgo de sufrir un evento cardiovascular.

Juntos podemos cambiar la realidad actual donde enfermedades prevenibles como las cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en la Región. Articulando acciones técnicas y políticas públicas de comprobada eficacia, con la colaboración de toda la sociedad, ciudadanos, familias, comunidades, instituciones públicas y privadas, industria y productores, podemos detener la catástrofe silenciosa de las enfermedades crónicas.