

Conozca el riesgo que tiene de sufrir alguna enfermedad del corazón o un ataque o derrame cerebral

Los factores de riesgo aumentan las posibilidades de sufrir alguna enfermedad del corazón y un ataque o derrame cerebral, también conocido como ECVA o enfermedad cardiovascular aterosclerótica.

PRINCIPALES factores de riesgo de la ECVA



Presión arterial alta



Colesterol alto



Diabetes/nivel alto de azúcar en la sangre



Consumo de tabaco

OTROS factores que aumentan el riesgo

- Antecedentes familiares** de ECVA: hombres menores de 55 años y mujeres menores de 65 años
- Colesterol LDL** (LDL-C, por su sigla en inglés) superior a 160 mg/dl o un nivel de **triglicéridos** superior a 175 mg/dl
- Síndrome metabólico**
- Enfermedad renal** crónica
- Infecciones o inflamaciones permanentes:** lupus, psoriasis, artritis reumatoide, VIH
- Menopausia** antes de los 40 años o **preeclampsia**
- Origen étnico del **sur de Asia**
- Valores elevados de **lipoproteína (a)**, **apolipoproteína B** o **proteína C reactiva ultrasensible** (hs-CRP, por su sigla en inglés)
- Prueba del índice tobillo-brazo** (ABI, por su sigla en inglés) inferior a 0.9

Cómo medir el riesgo que tiene de sufrir alguna enfermedad del corazón o de tener un ataque o derrame cerebral

- Existe una **herramienta para medir el riesgo** de sufrir enfermedades del corazón, también conocida como **calculadora**, que compara los factores de riesgo que usted tiene con los de otras personas semejantes a usted que hayan tenido estas enfermedades.
- La herramienta le muestra su **puntaje de riesgo**. El puntaje indica las posibilidades que tiene de sufrir alguna enfermedad del corazón, un ataque al corazón o un ataque o derrame cerebral dentro de los próximos 10 años o durante el transcurso de su vida.

Teniendo en cuenta el puntaje de riesgo que obtenga, puede ayudar a reducir el riesgo trabajando con un equipo de atención médica para desarrollar un plan, que puede implicar ciertos cambios en el estilo de vida y la toma de medicamentos.

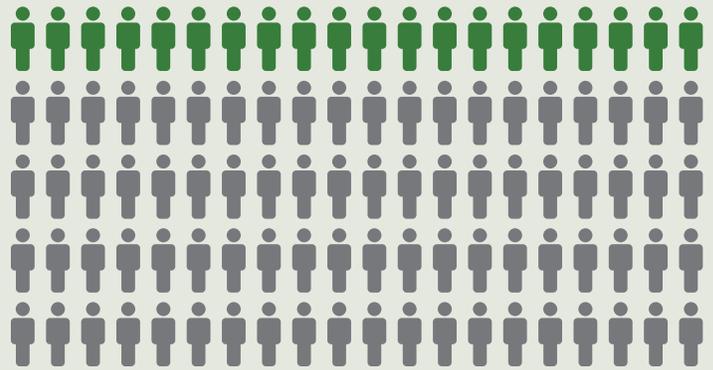
Conozca el riesgo que tiene de sufrir alguna enfermedad del corazón o un ataque o derrame cerebral

¿Cómo se mide el puntaje de riesgo?

¿Qué significa si el puntaje de riesgo que obtiene para los próximos 10 años es del **20 %**?

- En función de un grupo de 100 personas con su mismo puntaje, 20 de ellas desarrollarán alguna enfermedad del corazón o tendrán un ataque al corazón o un ataque o derrame cerebral dentro de los próximos 10 años. Esto es lo mismo que decir una de cada cinco personas.
- No se sabe con certeza cuáles de las 100 personas desarrollarán alguna enfermedad del corazón o tendrán un ataque al corazón o un ataque o derrame cerebral, por eso es importante que mantenga el riesgo tan bajo como sea posible.

Un **20 %** es lo mismo que decir **20 de cada 100**



Algunas herramientas conocidas y lo que los resultados podrían significar

Estas herramientas no reemplazan el asesoramiento de su proveedor. Estas herramientas NO están diseñadas para personas con antecedentes de enfermedades del corazón, ataques o derrames cerebrales ni que tengan algún procedimiento cardíaco, como la colocación de stents o una cirugía de derivación (bypass).

Calculadora de puntaje de riesgo ASCVD Risk Estimator PLUS

- Es la herramienta que más se usa.
- Para personas desde los 20 hasta los 79 años.
- Pueden usarla tanto personas blancas como de color.
- La herramienta podría no brindar datos precisos en personas asiáticas, hispanas o nativo-americanas.
- Puede calcular el riesgo a lo largo de su vida o el riesgo que tiene dentro de los próximos 10 años.
- Se le pedirá información sobre la edad, el sexo, la raza, los hábitos del consumo de tabaco, la presión arterial y el colesterol.
- Se le informará cuánto podría reducir los riesgos si controlara cada factor de riesgo.

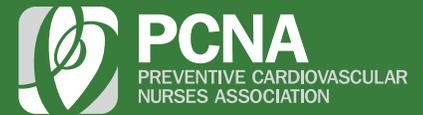
¡Pruébela! tools.acc.org/ascvd-risk-estimator-plus/#!/calculate/estimate/

o https://tools.acc.org/Multilingual-ASCVD-Risk-Estimator/?_ga=2.11879668.1384125022.1641388261-216016284.1636195500#!/calculate/estimate/

¿Qué significan MIS resultados en la herramienta ASCVD Risk Estimator PLUS?

	Riesgo bajo: Menos del 5 %	Límite: Entre un 5 y 7.4 %	Riesgo intermedio: Entre un 7.5 y 19.9 %	Riesgo alto: 20 % o más
Posibles tratamientos para reducir el riesgo	<p>Concéntrese en tener un estilo de vida saludable para poder prevenir las enfermedades del corazón.</p> <p>Reduzca los factores de riesgo.</p> <p>Deberá tomar estatinas si su nivel de colesterol LDL es superior a 190 mg/dl.</p>	<p>Hable con su proveedor sobre los potenciadores de riesgo.</p> <p>Es posible que deba comenzar a tomar medicamentos para el colesterol (estatinas).</p> <p>Es probable que deba hacerse otras pruebas para controlar el riesgo.</p>	<p>Hable con su proveedor acerca de los cambios en el estilo de vida que debe hacer, sobre otros factores de riesgo, acerca de otras pruebas necesarias y a fin de comenzar a tomar medicamentos para el colesterol.</p>	<p>Hable con su proveedor para comenzar a tomar de inmediato medicamentos para controlar el colesterol de alta densidad, sobre cambios en el estilo de vida y, de ser necesario, acerca de otras pruebas.</p>

Conozca el riesgo que tiene de sufrir alguna enfermedad del corazón o un ataque o derrame cerebral



Herramienta de puntaje de riesgo Reynolds Risk Score

- Para personas desde los 45 hasta los 80 años.
- Es posible que no sea la herramienta más adecuada para grupos étnicos diversos.
- Calcula el riesgo para los próximos 10 años.
- Se le informará cuánto podría reducir los riesgos si controlara cada factor de riesgo.
- Se le solicitará información sobre la edad, el colesterol, la presión arterial, los hábitos de consumo de tabaco, los resultados de hs-CRP en los análisis de sangre y si sus padres tuvieron un ataque al corazón antes de los 60 años.
- Podría ser útil para las mujeres.
- A diferencia de otras calculadoras de riesgo, esta puede ser de ayuda para comprender mejor si el puntaje de riesgo está en el "límite" o si es "intermedio".

¡Pruébela! reynoldsriskscore.org/

Puntaje de riesgo en el estudio multiétnico de aterosclerosis (MESA)

- Para personas desde los 45 hasta los 85 años.
- Es la mejor herramienta para hacer predicciones en personas blancas, de color, chino-estadounidenses e hispanas.
- Calcula el riesgo para los próximos 10 años.
- Se le solicitará información sobre la edad, la raza o el origen étnico, el colesterol, la presión arterial, los hábitos de consumo de tabaco, la diabetes y los resultados de la exploración de calcio en las arterias coronarias. Se le preguntará si sus padres, hermanos o hijos sufrieron un ataque al corazón antes de los 60 años.

¡Pruébela! mesa-nhlbi.org/MESACHDRisk/MesaRiskScore/RiskScore.aspx

Exploración de calcio en las arterias coronarias (CAC), exploración cardiológica

- Mide la cantidad de calcio, también conocida como placa dura, en las arterias del corazón.
- Se analiza en conjunto con el puntaje de riesgo que obtuvo para decidir si es adecuado que tome medicamentos.
- Es apta para personas blancas, de color, hispanas y chinas.
- Tiene un valor estimado de \$75 a \$100 y es posible que los seguros médicos no la cubran.
- Es útil para las personas que tienen lo siguiente:
 - Un puntaje bajo de riesgo de ECVA inferior al 5 % con antecedentes familiares de enfermedades del corazón a una edad temprana.
 - O un puntaje de riesgo de ECVA del 5 al 10 %, con un nivel de LDL-C de 70 a 189 mg/dl
- NO es apta para personas que hayan tenido ECVA o si el nivel de LDL-C es de 190 mg/dl o mayor.

¿Qué significan MIS resultados en una exploración de CAC?

Puntaje de CAC	0	De 1 a 99	100 o más o un percentil de 75 o mayor
Posibles tratamientos para reducir el riesgo	Es posible que deba posponer la toma de estatinas, a menos que fume, tenga diabetes o antecedentes familiares de enfermedades del corazón a una edad temprana.	Se sugiere el consumo de estatinas, en especial a partir de los 55 años.	Se recomienda encarecidamente el consumo de estatinas. Hable con su proveedor acerca de las aspirinas.

© Copyright 2021 Preventive Cardiovascular Nurses Association

Desde la Asociación de Enfermería en Prevención Cardiovascular (PCNA, por su sigla en inglés), trabajamos para brindar información confiable y actualizada sobre la salud. Este y otros materiales educativos de la PCNA tienen fines informativos únicamente y no sustituyen la atención médica profesional. Solo su proveedor de atención médica puede diagnosticar y tratar un problema médico. PCNA6650RCE

Patrocinado por un subsidio independiente de Novartis Pharmaceuticals Corporation