

Conozca su riesgo de infarto o ictus

Laura Tardón | Madrid

Actualizado **viernes 27/01/2012 17:38 horas**

¿Quiere saber si tendrá un infarto a lo largo de su vida? Según un equipo de investigadores de EEUU, si usted es hombre, ya ha alcanzado los 45, no fuma, no tiene sobrepeso ni diabetes y tampoco hipertensión, entonces su riesgo de sufrirlo es sólo de un 1,4%.

Sin embargo, con dos o más factores de riesgo a su espalda, las probabilidades se incrementan a un 49,5%. Así lo recoge un estudio que acaba de publicar la revista ['The New England Journal of Medicine'](#). Por primera vez, aseguran los responsables del trabajo, "analizamos el riesgo de enfermedad coronaria tanto en blancos como en negros, mujeres y hombres a lo largo de la vida". Hasta ahora, continúan, los trabajos se centraban especialmente en población blanca y masculina y con una previsión de 10 años.

En total, los investigadores de Northwestern University examinaron a más de 250.000 personas en un periodo de 50 años. A los 45, 55, 65 y 75 años, los participantes se sometían a una evaluación de sus niveles de colesterol, presión arterial, consumo de tabaco y diabetes. Los autores se centraban en estos aspectos, por ser los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular o [ictus](#).

Observaron que los hombres que alcanzaban los 45 sin estos factores sólo tenían un riesgo de 1,4% de sufrir cualquiera de estas afecciones. Sin embargo, bastaba con que fumaran y tuvieran mayores niveles de colesterol para que **las probabilidades ascendieran a un 49,5%**.

En el caso de las mujeres, al llegar a los 45 en plena forma, pueden sufrir infarto o ictus en un 4,1%. Con dos o más factores de riesgo, las posibilidades aumentan al 30,7%. "Vimos que las mujeres tenían más riesgo de ictus que los hombres, pero menos infartos", afirman los autores en el artículo.

Esto se debe, según Jaime Masjuán Vallejo, coordinador de la Unidad de Ictus del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, a que **"ellas viven más años** y los ictus suelen ocurrir con más frecuencia a partir de los 65". Sin embargo, continúa, "la cardiopatía afecta a gente más joven y más a hombres, ya que ellos tienen peor control de los factores de riesgo, como puede ser el tabaco".

Como explica el doctor Masjuán Vallejo, los resultados de este estudio "subrayan la importancia de la prevención" y desvelan que la eficacia de los

fármacos para controlar la diabetes o la hipertensión son mucho menos eficaces para prevenir los episodios cardiovasculares que llegar a los 45 sin este tipo de factores".

Dado que el trabajo incluye una amplia muestra de participantes, apunta el especialista español, "**sus conclusiones son muy significativas**". Sobre todo, teniendo en cuenta la necesidad que existe en la actualidad de trabajar más en la prevención. "Antes, ver a gente de menos de 50 años con un ictus era excepcional. Ahora, todas las semanas tenemos algún caso y esto es porque tenemos mayor carga de obesidad, hipertensión, diabetes y tabaco. No nos damos cuenta de que a poco que se descontrolen los niveles, por ejemplo de colesterol, antes de los 50, el riesgo de infarto o ictus incrementa considerablemente".

Los investigadores recuerdan, por tanto, que el estilo de vida es clave, particularmente la dieta, el ejercicio y dejar de fumar, que es lo que más ayuda a reducir los factores de riesgo que llevan a sufrir enfermedad coronaria o ictus. "Desde el punto de vista de la prevención, debemos hacer más **hincapié en la idea de hacer todo lo posible por no desarrollar diabetes**, hipertensión, no fumar ni acumular kilos de más", señala uno de los autores, Jarett Berry. Esto será lo más eficaz para mantener el corazón en forma a lo largo de la vida.

