

Progression to Hypertension in Latin America. *JMIR MhealthUhealth*. 2015 Feb 18;3(1):e19.

12. Bernabé-Ortiz A, Diez-Canseco F, Gilman RH, Cardenas MK, Sacks K, Miranda JJ. Launching a salt substitute to reduce blood pressure at the population level: a cluster randomized stepped wedge trial in Peru. *Trials*. 2014 Mar 25;15:93. doi: 10.1186/1745-6215-15-93
13. Diez-Canseco F, Boeren Y, Quispe R, Chiang MI, Miranda JJ. Engagement of Adolescents in a Health Communications Program to Prevent Noncommunicable Diseases: Multiplicadores Jóvenes, Lima, Peru, 2011. *Prev Chronic Dis* 2015;12:140416. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd12.140416>.
14. Mongilardi N, Riveros A, Bernabe-Ortiz A, Loza J, Malaga G. Clinicians' Involvement of patients in decision making. A video based Comparison of Their behavior in Public vs. Private Practice. *PLoS One*. 2013;8(3):e58085.
15. Zeballos-Palacios C, Quispe R, Mongilardi N, Diaz-Arocutipa C, Mendez-Davalos C, Lizárraga N, Paz A, Montori VM, Malaga G. Shared Decision Making in Senior Medical Students: Results from a National Survey. *Med Decis Making*. 2015 Mar 2
16. Murray CJ, Vos T, Lozano R, Naghavi M, Flaxman AD, Michaud C, et al. Disability-adjusted life years (DALYs) for 291 diseases and injuries in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*. 2012 Dec 15;380(9859):2197-223.

## Conclusiones

- En la sociedad contemporánea existe una real epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) con proyección de incremento a futuro.
- Entre las ECNT las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen la causa principal de mortalidad y morbilidad.
- Las ECV que mayor mortalidad ocasionan son la cardiopatía isquémica y el accidente cerebrovascular (ACV).
- El incremento de las ECV es consecuencia de la alta prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular (FRCV), principalmente la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia.
- El incremento de las ECV y de los FRCV tiene un impacto negativo en la sociedad contemporánea, tanto a nivel individual como poblacional.
- Se hace necesaria la correcta identificación del grado de riesgo cardiovascular y la implementación de adecuada prevención y tratamiento a todo nivel de atención, incluyendo la atención primaria.
- Con este propósito es ideal la elaboración de guías de práctica clínica (GPC) aplicables a nuestra realidad, basadas en la evidencia y con sólidas recomendaciones.
- Para hacer frente al impacto negativo de las ECV es esencial implementar óptimas estrategias de prevención, tanto a nivel individual como poblacional, con el apoyo de las instituciones públicas y privadas.

## Recomendaciones

### Estrategias de control y prevención: hábitos y estilos de vida

- Tabaco. Intensificar las políticas antitabaco.
- Alimentación:
  - Disminuir el contenido de sal de los productos industrializados.
  - Evitar las bebidas y alimentos hipercalóricos.
  - Advertir en forma visible el contenido calórico de los productos.
  - Implementar la comida saludable en los colegios y centros de trabajo.
- Actividad física. Estimular las caminatas y el uso de bicicleta. Propiciar el hábito de "un día sin carro" en cada semana.
- Usar las escaleras en lugar de ascensores por lo menos en uno o dos pisos.
- Bebidas alcohólicas. Evitar excesos.
- Factores psicosociales. Crear programas antiestrés y antidepresivos.

- Acudir a los controles médicos para vigilancia, prevención y/o tratamiento.

### **Estrategias de control y prevención: rol de las instituciones**

- Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. OPS/OMS.
  - Salud pública y programas comunitarios.
- Ministerio de Educación: educación preventiva en colegios públicos y privados.
- Universidades. Facultades de Medicina.
  - Medicina preventiva. Investigación. Diseminación del conocimiento.
- ANM y sociedades científicas. Nexos con sociedades internacionales.
- Colegio Médico del Perú. Centros hospitalarios públicos y privados.
- Municipalidades: casa del adulto mayor, club de madres, jardines infantiles.
- Organizaciones de servicio: Rotary Club, Club de Leones.
- Asociaciones culturales: Clubs sociales y deportivos.
- Organizaciones religiosas.

### **Estrategias de control y prevención: estrategia poblacional**

*(National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE)*

- Políticas nacionales para el control y prevención de las enfermedades cardiovasculares. Compromiso multisectorial.
- Reducir factores de riesgo y sus determinantes sociales.
- Incorporación de regiones, comunidades, profesionales, sociedad civil.
- Proporcionar cobertura universal de salud.
- Proporcionar establecimientos de salud con profesionales, tecnología y medicamentos adecuados para tratar las enfermedades cardiovasculares.

### **Estrategias de control y prevención: beneficios de la estrategia poblacional**

*(National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE)*

- Disminuir la inequidad en salud.
- Disminución de costos por el número de eventos CV evitados.
- Prevenir otras condiciones como cáncer, enfermedades pulmonares y diabetes mellitus tipo II.
- Ahorro de costos en medicamentos, visitas médicas y consulta ambulatoria.
- Ahorro de costos a la economía global como resultado de menor pérdida de producción debida a enfermedad en población laboral, menor pago de beneficios y menor costo de pagos por pensiones de personas que se retiran tempranamente por enfermedad.
- Mejora de la calidad y tiempo de vida de las personas.

### **Plan de acción y metas de la Organización Mundial de la Salud para el 2025 (Figuras 1 y 2).**

- Establecer 80% de disponibilidad de tecnología y medicinas para tratar las ECNT.
- Asegurar que el 50% de la población reciba terapia preventiva para evitar el IMA y ACV.
- Detener el avance de diabetes y obesidad.
- Reducir en 30% el consumo de sal.
- Reducir en 10% el uso excesivo de alcohol.
- Reducir en 25% las muertes prematuras por ECNT en personas entre los 30 y 70 años.
- Reducir en 10% la inactividad física.
- Reducir en 30% el uso de tabaco.
- Reducir en 25% la prevalencia de HTA.



Figura 1. Reproducida y adaptada de: *Together we can prevent and control the world's most common diseases. WHO Infographic Publications on Noncommunicable diseases, 2014. Accessed from: <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-infographic-2014.pdf?ua=1>*

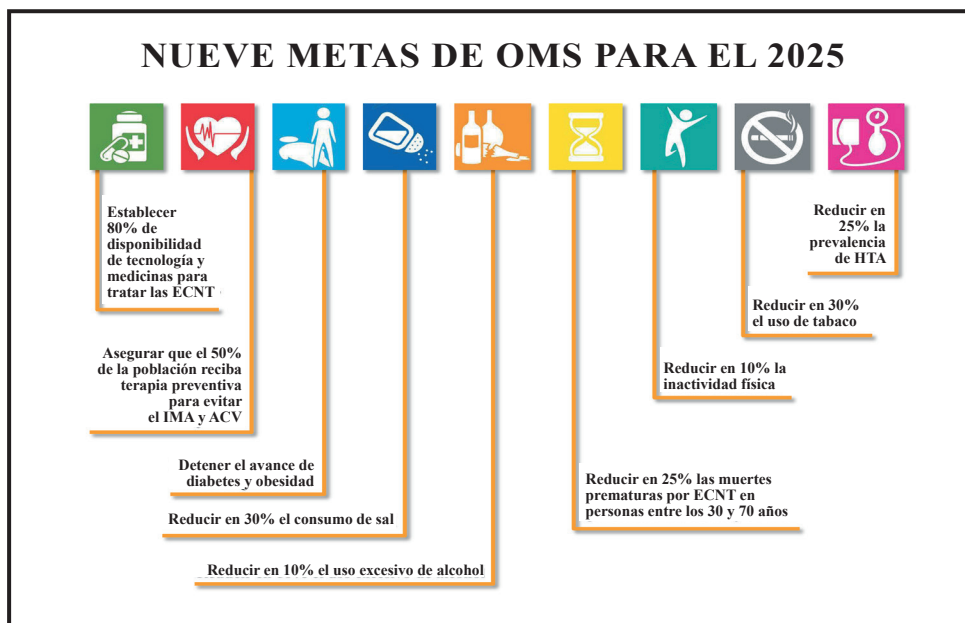


Figura 2. Reproducida y adaptada de: *Together we can prevent and control the world's most common diseases. WHO Infographic. Publications on Noncommunicable Diseases, 2014. Accessed from: <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-infographic-2014.pdf?ua=1>.*