

14 de marzo, Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular

El índice de mortalidad cardiovascular en Navarra vuelve a sufrir un repunte tras lograr un descenso en 2011 y 2012

- Con un 29,53% de defunciones causadas por enfermedad cardiovascular, Navarra se sitúa ligeramente por debajo de la media española (30,09%), siendo la sexta comunidad autónoma con menor porcentaje de mortalidad cardiovascular. Esta cifra ha vuelto a sufrir un repunte de medio punto respecto a 2012 y frena la tendencia descendente que se inició en 2011
- Por sexos, la mujer navarra muere más por esta causa que su homólogo masculino (33,27% vs 26%). Así, tanto en hombres como en mujeres, Navarra se mantiene ligeramente por debajo de la media española
- A nivel nacional, uno de cada tres fallecimientos se debe a la enfermedad cardiovascular, lo que supone 65 veces más muertes por esta causa que por accidentes de tráfico. Por sexos, la mujer española muere casi un 9% más que el hombre, diferencia que ha aumentado en un punto y medio respecto al año anterior
- Estos datos se desprenden del reciente informe publicado por el Instituto Nacional de Estadística que hace referencia a las causas de muerte del año 2013 y cuyos resultados en enfermedad cardiovascular han sido analizados por la Sociedad Española de Cardiología (SEC)
- Con motivo de la celebración, este sábado 14 de marzo, del Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular, la SEC recuerda que la enfermedad cardiovascular sigue siendo la primera causa de muerte por encima del cáncer y de las enfermedades respiratorias y que hasta el 80% de estas enfermedades podrían prevenirse con un estilo de vida saludable
- Realizar ejercicio físico al menos 30 minutos al día, no fumar, no abusar del alcohol, seguir una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y pescado azul, reducir el consumo de grasas saturadas y de sal son hábitos clave para prevenir las enfermedades del corazón. Infografía sobre cómo disminuir la enfermedad cardiovascular [aquí](#)

Madrid, 13 de marzo de 2015.- En el marco de la celebración, mañana 14 de marzo, del Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular, la [Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)](#) ha analizado los datos recién publicados por el Instituto Nacional de Estadística sobre las causas de mortalidad del año 2013 y de los que se desprende que la enfermedad cardiovascular sigue manteniéndose como la primera causa de defunción en nuestro país por encima del cáncer y de las enfermedades respiratorias.

“Es muy importante que entendamos lo que significa que las enfermedades cardiovasculares sean las que más defunciones provocan en nuestro país. Por ponerlo en perspectiva, matan 65 veces más que los accidentes de tráfico. Debemos trasladar lo bien que se ha concienciado a la población para evitar los accidentes de tráfico y tomar ejemplo para prevenir la enfermedad cardiovascular”, opina el Dr. José Ramón González-Juanatey, presidente de la SEC, y propone, “se deberían realizar más esfuerzos a nivel estatal para frenar el impacto de esta enfermedad, entre otras medidas: seguir promoviendo la investigación, ya que aún queda mucho por conocer; desarrollar programas para la prevención de la muerte súbita en la calle, que incluyan formación a personal no sanitario en reanimación cardiopulmonar y mayor disponibilidad de desfibriladores semiautomáticos en lugares públicos. Asimismo, deberíamos apostar por campañas de educación para la salud en el conjunto de la población y especialmente en los niños”.

Así, las enfermedades cardiovasculares provocaron, en el año 2013, 117.484 defunciones, es decir uno de cada tres fallecimientos que se produjeron en nuestro país. Tras el repunte en cifras absolutas del periodo anterior, las defunciones por causa cardiovascular han logrado un descenso de 4.600 fallecimientos, lo que se traduce porcentualmente en un 30,09% en 2013 frente al 30,3% de 2012.

Por lo que respecta a la diferencia de sexos, la mujer española muere casi un 9% más que el hombre por enfermedad cardiovascular en nuestro país; es decir 35,58% frente al 26,77% en los hombres, lo que representa más de 10.500 defunciones de diferencia (63.997 femeninas y 53.487 masculinas). Esta marcada diferencia sigue creciendo año tras año, y en 2013 ya fue un punto y medio superior a 2012. *“La enfermedad cardiovascular es más mortal en la mujer por diversos motivos, esencialmente porque suele padecerla a una edad más avanzada y porque acude más tarde al médico”,* explica el presidente de la SEC. *“No solo resulta necesaria más investigación en la enfermedad cardiovascular de la mujer, sino que también conviene incidir en mayor medida en la prevención. Es preciso quitar la idea de que la mujer está protegida frente a estas patologías”,* apunta.

Por tipo de enfermedad, las cerebrovasculares siguen siendo la primera causa de defunción tanto en hombres (11.593) como en mujeres (16.257). En varones, el infarto, con 9.733, es la segunda causa cardiovascular de fallecimiento.

Las enfermedades hipertensivas han sido más letales en las mujeres (7.595), pero siguen ascendiendo un año más en ambos sexos, provocando 11.243 muertes.

Por comunidades autónomas, Galicia, Andalucía y Asturias son las que cuentan con un porcentaje de mortalidad por causa cardiovascular más elevado (con 33,73%, 32,99% y 32,81% respectivamente); mientras que Canarias, Madrid y País Vasco son las de menor mortalidad cardiovascular (con 22,85%, 26,30% y 27,48% respectivamente).

Navarra, sexta comunidad autónoma con menor índice de mortalidad cardiovascular

Con un índice de muertes por causa cardiovascular del 29,53%, Navarra se sitúa como la sexta comunidad autónoma con menor porcentaje de defunciones por

mortalidad a causa de las enfermedades del sistema circulatorio y se mantiene por debajo de la media española situada en 30,09%.

Aunque se mantiene por debajo de la media española, Navarra ha aumentado en medio punto las defunciones por enfermedades circulatorias respecto al anterior año analizado, 2012, en el que la cifra era de 28,94%. La comunidad había iniciado un descenso en la mortalidad cardiovascular en 2011 que se ha visto ahora frenado. En cifras absolutas, Navarra aumenta de 1.556 fallecimientos por enfermedad cardiovascular en 2012 a 1.572 en 2013.

Por sexos, tanto las navarras (33,27%) como sus homólogos masculinos (26%) logran mantenerse por debajo de la media española aun así, la brecha entre sexos es de casi siete puntos.

14 de marzo, Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular

Estos datos siguen poniendo de manifiesto la necesidad de frenar la afectación de la enfermedad cardiovascular, ya que no solo es la primera causa de muerte en nuestro país sino también en el resto de países desarrollados. Por ello, y en el marco de la conmemoración del Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular, la SEC recuerda que hasta el 80% de estas enfermedades podrían prevenirse controlando los factores de riesgo cardiovascular:

- **El 71,3% de los pacientes atendidos en los servicios de cardiología y el 40% de los atendidos en atención primaria son hipertensos.** Cuanto mayores son las cifras de presión arterial mayor es el riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular y el de muertes causadas por la hipertensión arterial.
- **Uno de cada dos adultos españoles tiene las tasas de colesterol LDL elevadas** (por encima de 200mg/dl). Las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 mg/dl tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200 mg/dl.
- **El 36,65% de la población adulta española sufre sobrepeso y el 17,03% obesidad.** Existe una relación directa entre el índice de masa corporal (IMC) y la mortalidad, de manera que a mayor IMC mayor la mortalidad, especialmente por motivos cardiovasculares.
- **El 35,86% de los hombres y el 46,64% de las mujeres son sedentarios.** El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular (alto riesgo de cardiopatía isquémica), contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o la hipercolesterolemia.
- **El 4,54% de los mayores de 15 años toman alcohol, de manera intensiva, al menos una vez al mes.** El abuso del alcohol tiene efectos graves en el cuerpo y un impacto particular sobre la presión arterial alta.
- **El 26,96% de los españoles fuma diaria u ocasionalmente** (casi 12.600.000 personas). La incidencia de la patología coronaria en los fumadores es tres veces

mayor que en el resto de la población. La posibilidad de padecer una enfermedad de corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que se mantiene este hábito nocivo.

- **Más de 4.500.000 de españoles padecen diabetes tipo 2**, el 12% de la población total de España. La diabetes está estrechamente ligada a las enfermedades cardiovasculares; se calcula que las personas con diabetes son de dos a cuatro veces más propensas a desarrollar este tipo de enfermedades.*

Resulta imprescindible controlar estos factores de riesgo, pues **tener uno aumenta muy significativamente las posibilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular pero tener más de un factor de riesgo multiplica exponencialmente estas probabilidades.**

Tan solo siguiendo una dieta equilibrada (basada en frutas, verduras, pescado, legumbres, poca carne roja...), practicando ejercicio de manera regular (al menos 30 minutos cinco días a la semana) y abandonando el hábito tabáquico, podrían reducirse espectacularmente las estadísticas de enfermedad cardiovascular. Si ya se padece la enfermedad, será necesario adoptar estos buenos hábitos de vida y seguir estrictamente el tratamiento prescrito por el especialista.

Infografía explicativa [aquí](#).

*Fuentes consultadas: Estudio Cardiotens II 2010, estudio Darios 2011, Encuesta Nacional de Salud 2013, Informe Di@betes 2011.

Sociedad Española de Cardiología (SEC)

La [Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)](#) es una organización científica y profesional sin ánimo de lucro dedicada a incrementar el estado del conocimiento sobre el corazón y el sistema circulatorio, a avanzar en la prevención y el tratamiento de sus enfermedades y a mejorar la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes cardíacos.

La SEC tiene entre sus objetivos principales contribuir a la investigación internacional, especialmente europea y latinoamericana, crear vínculos nacionales e internacionales para el desarrollo de acciones, y representar a todos los profesionales interesados en el área de la cardiología.

Contactos de prensa:

Eva Sahis
Sociedad Española de Cardiología - Fundación Española del Corazón
Tfno: 91 724 23 70 / 636 395 724
e-mail: esahis@secardiologia.es

Marta Melgosa - Meritxell Mercader – Anna Ansia – Helena Navarro
apple tree communications
Tfno.: 93 318 46 69 / 665 527 130
e-mail: mmn@homeatc.com / mmb@homeatc.com / aa@homeatc.com / hn@homeatc.com