

29

MANUAL  
EDUCATIVO  
PARA  
PACIENTES

# RIESGO CARDIOVASCULAR Y ENFERMEDAD REUMÁTICA



Asociación  
Colombiana de  
Reumatología

# RIESGO CARDIOVASCULAR Y ENFERMEDAD REUMÁTICA

**Francy Milena Cuervo**

Fellow reumatología

Universidad de La Sabana

## Generalidades

Las enfermedades cardiovasculares afectan los vasos sanguíneos, por acumulación de placas de grasa o aterosclerosis en la pared de los vasos que obstruyen el flujo de sangre a los órganos. Pueden afectar el corazón, el cerebro, los riñones o los vasos de las piernas.

Las personas con enfermedades reumáticas tienen mayor riesgo cardiovascular, que incluso aumenta la mortalidad por infartos cardíacos o accidentes cerebrovasculares (trombosis cerebral o embolia) o trombosis arteriales.

## Epidemiología

En comparación con la población general, casi la mitad de los pacientes con enfermedades reumáticas (48%) puede llegar a tener un evento cardiovascular, un 68% infarto de miocardio y un 41% accidente cerebrovascular.

## Factores de riesgo

Existen varios factores que influyen en la presentación de eventos cardiovasculares. Aplican para toda la población: la edad, el sexo y la raza. Hombres mayores de 55 años y mujeres mayores de 60 años y los antecedentes de infartos o trombosis cerebrales en familiares de primer grado.

Los factores que se pueden modificar son: la hipertensión arterial, colesterol alto, colesterol HDL < 40 mg/dl, triglicéridos > 150 mg/dl, diabetes, sobrepeso y obesidad, fumar y sedentarismo.

Uno de los factores de riesgo más importantes en las personas con enfermedades reumáticas es que esté "activa" o con los síntomas no controlados, ya que es una condición de inflamación generalizada que hace que los vasos sanguíneos estén sometidos a varias sustancias inflamatorias que pueden dañarlos. Es por esto que tomar los medicamentos modificadores de la enfermedad disminuye la mortalidad secundaria a algún evento cardiovascular.





Algunos medicamentos que se utilizan para el control de la enfermedad, pueden llegar a contribuir al riesgo cardiovascular, como son los AINES (antiinflamatorios no esteroideos) o glucocorticoides. Se busca que sean empleados por períodos cortos y a las menores dosis posibles.

Las enfermedades cardiovasculares no tienen síntomas al inicio y no quiere decir que no se padezca, de ahí su denominación de enfermedades silenciosas.

Los síntomas se presentan en condiciones avanzadas como son: ahogo o dificultad para respirar, dolor torácico con la actividad física o dificultad para caminar por dolor en los miembros inferiores.

Otros escenarios de mayor gravedad requieren consultar inmediatamente a urgencias, como es el dolor torácico de

gran intensidad, ahogo grave, limitación aguda para hablar o para mover alguna extremidad.

## Tratamiento

- La principal medida a tomar es la prevención.
- Controlar la enfermedad con los medicamentos antirreumáticos.
- Llevar una vida saludable, dejar de fumar y no consumir alcohol. La dieta y el ejercicio son fundamentales.
- En caso de sufrir alguna enfermedad que potencie el riesgo cardiovascular, como hipertensión arterial o diabetes, éstas se deben tener controladas. Con seguimiento multidisciplinario con controles por medicina general, medicina familiar o de atención primaria; chequeo de tensión arterial y de exámenes de manera regular. En caso de ser necesario, valoración por medicina interna y cardiología.

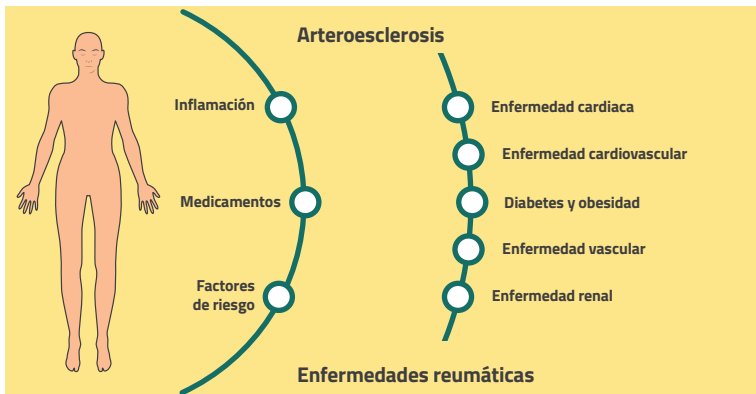


Figura 1. Enfermedades reumáticas y riesgo cardiovascular.



- Es indispensable asistir a los controles regulares por reumatología para realizar los ajustes pertinentes de la medicación empleada para el control de la enfermedad reumática.

### Recomendaciones específicas

- Tomar los medicamentos que controlan la enfermedad reumática
- Asistir a controles de manera periódica
- Hacer ejercicio 45 minutos al día 3 veces a la semana
- Comer más vegetales y frutas
- Evitar comer grasas, frituras o embutidos.

### Síntomas y signos

Las enfermedades cardiovasculares no tienen síntomas al inicio y no quiere decir que no se padezca, de ahí su denominación de enfermedades silenciosas.

Los síntomas se presentan en condiciones avanzadas como son: ahogo o dificultad para respirar, dolor torácico con la actividad física o dificultad para caminar por dolor en los miembros inferiores.

Otros escenarios de mayor gravedad requieren consultar inmediatamente a urgencias, como es el dolor torácico de gran intensidad, ahogo grave, limitación aguda para hablar o para mover alguna extremidad.

### Tratamiento

- La principal medida a tomar es la prevención.
- Controlar la enfermedad con los medicamentos antirreumáticos.
- Llevar una vida saludable, dejar de fumar y no consumir alcohol. La dieta y el ejercicio son fundamentales.



**Figura 2.** Intervenciones para disminuir el riesgo cardiovascular.

- En caso de sufrir alguna enfermedad que potencie el riesgo cardiovascular, como hipertensión arterial o diabetes, éstas se deben tener controladas. Con seguimiento multidisciplinario con controles por medicina general, medicina familiar o de atención primaria; chequeo de tensión arterial y de exámenes de manera regular. En caso de ser necesario, valoración por medicina interna y cardiología.
- Es indispensable asistir a los controles regulares por reumatología para realizar los ajustes pertinentes de la medicación empleada para el control de la enfermedad reumática.

### Recomendaciones específicas

- Tomar los medicamentos que controlan la enfermedad reumática
- Asistir a controles de manera periódica
- Hacer ejercicio 45 minutos al día 3 veces a la semana
- Comer más vegetales y frutas
- Evitar comer grasas, frituras o embutidos.