

## "Hábitos saludables evitan el 80% de cardiopatías"

### MEDICINA

Desde el año pasado, Donna Arnett preside la Asociación Americana del Corazón, una de las principales sociedades científicas de Estados Unidos y referencia mundial tanto por su congreso anual como por las publicaciones que edita. Profesora de la Universidad de Alabama en Birmingham, es la primera epidemióloga que ocupa este cargo. Es algo lógico, ha dicho a DM con motivo de una conferencia que pronunció

ayer en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, en Madrid, por cuanto "la AHA encamina sus esfuerzos a prevenir las enfermedades cardiovasculares", primera causa de muerte en países desarrollados.

Uno de sus objetivos es implicar mucho más a la población en el cuidado de su salud. Para ello la AHA se apoya en una serie de campañas informativas, como *Life's simple 7*, sobre hábitos cardiosaludables; *You are the*



LEONDA

Donna Arnett, presidenta de la Asociación Americana del Corazón.

*cure*, para reconocer los síntomas del ictus, o *Go red for women*, destinada a sensibilizar a las mujeres sobre el

riesgo cardiovascular. Sabe de lo que habla, pues ella misma sufrió un ictus a los 26 años.

**P. 8**

## "Hay que involucrar más a la gente en su salud"

Donna Arnett, presidenta de la Asociación Americana del Corazón, insiste en que la enfermedad cardiovascular y el ictus son prevenibles y tratables

MADRID  
**SONIA MORENO**  
soniamb@diariomedico.com

Acaba de aterrizar de un vuelo transoceánico y tiene por delante la agenda de entrevistas de una actriz *hollywoodiense*, pero Donna Arnett, presidenta de una de las asociaciones profesionales médicas más importantes del mundo, no pierde la sonrisa. Por primera vez la Asociación Americana del Corazón (AHA) -que aglutina a profesionales sanitarios estadounidenses implicados en el manejo de la enfermedad cardiovascular- recurre a una epidemióloga para la presidencia. La especialista, de la Universidad de Alabama, en Birmingham, lo considera una decisión lógica, "en consonancia con la línea adoptada por la AHA, por la que encamina sus esfuerzos a prevenir las enfermedades cardiovasculares y, más concretamente, a mejorar la salud cardiovascular en un 20 por ciento de la población estadounidense para el año 2020".

### INFORMACIÓN

Para ello, la AHA apuesta por implicar más a la población a través de campañas informativas. Arnett destaca algunas, como la reciente *Life's simple 7*, que sintetiza los hábitos cardiosaludables con los que "se puede evitar el 80 por ciento de la patología cardiovascular" (peso, actividad física, alimentación sana, presión arterial, colesterol, glucosa, tabaco). O la llevada a cabo al alimón con la Asociación Americana del Ictus (ASA) *You are the cure*, que incide en la importancia de reconocer los síntomas de estas enfermedades para reaccionar a tiempo. Insiste durante la entrevista, que tiene lugar en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), en esa importancia de llegar a tiempo. No conoce de primera mano nuestro *Código Ictus*, pero su mención le lleva a hablar de algunas ini-



### Una luchadora desde los dos frentes

**Con apenas 26 años, Donna Arnett sufrió un ictus embólico. De esa experiencia que define "aterradora" no había querido hablar hasta hace poco, cuando pensó que su testimonio podría servir de ayuda a otras personas. "El mejor consejo que puedo dar es acudir al hospital enseguida; hay tratamientos eficaces para el ictus isquémico, pero deben recibirse a tiempo". A sus colegas les pide que no obvian la parte emocional de la recuperación: "La embolia cerebral me impidió hablar. Fue muy angustioso. A medida que mejoras, queda un poso de tristeza y cuesta superarlo. A veces los médicos están más centrados en los aspectos clínicos y olvidan esa faceta de la recuperación de los pacientes".**

Donna Arnett ha impartido una conferencia en el CNIC, en Madrid.

ciativas en esa línea impulsadas por la AHA; la asociación cuenta con comisiones de acreditación de los centros para actuar como unidades de referencia en el manejo de los ictus, y también del infarto de miocardio y la insuficiencia cardíaca.

La presidenta de la AHA considera que las mujeres no tienen más dificultades que los varones para superar un infarto o un ictus; no se ven ya como algo masculino

Además, alude a la campaña *Go red for women*: "Cumple ya diez años, y busca concienciar a las mujeres sobre el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, el asesino número uno de nuestra sociedad, e insta a que actúen sobre sus factores de riesgo".

Arnett considera que las mujeres no lo tienen necesariamente más difícil para superar un ictus o un infarto, aunque en ocasiones anteponen su salud a la de los miembros de la familia y eso puede pasar factura.

También es posible que ignoren los síntomas específicos, que a veces son diferentes a los de los varones: frente a la típica angina de pecho y dolor en el brazo, pueden presentar malestar gástrico o dolor en la espalda. "Quizá en el pasado entre los médicos existía cierta falta de conciencia acerca del impacto de la enfermedad cardiovascular en las mujeres, pero hoy en día creo que existe una actitud vigilante hacia un problema que ya no se ve como algo masculino".

Asume que el camino de la prevención es largo, casi tanto como trasladar a la clínica la gran cantidad de datos aportados por la genómica y las nuevas disciplinas científicas en los últimos años. Ella se muestra especialmente preocupada por el aumento de la obesidad y el consumo de sal. Precisamente, el último número de *JAMA Internal Medicine* publica un informe alertando de la elevada presencia de sodio en los alimentos preparados, el mayor registrado. Pero se muestra esperanzada: "Sabemos que podemos cambiar las cosas".