

Lo mejor en prevención cardiovascular Febrero 2021.

1.- **Cambio climático:** Este artículo de opinión nos advierte que la peor amenaza para la salud global no es COVID-19 sino el cambio climático. El reto es conseguir que la temperatura no suba más de 1.5 grados C. Se evitarían [The benefits of putting health at the centre of the response to the climate crisis](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.12.030) go.shr.lc/3k4z0Om

2.- La prediabetes se asocia con aumento de riesgo de ictus en paciente con fibrilación auricular (la arritmia más frecuente y que se asocia a la edad, a la hipertensión arterial, diabetes, cardiopatía, insuficiencia cardiaca entre otras y es una de las causas más frecuente de ictus incapacitante. El riesgo es inferior a la diabetes, pero persiste un 19% de mayor riesgo con respecto a no ser diabético.

[jacc.org/doi/10.1016/j.jacc.2020.12.030](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.12.030)

3.- **HTA:** En este metanálisis (revisión de estudios) sobre consumo de sodio (componente de la sal, NaCl), su reducción en consumo se asocia linealmente al descenso de la presión arterial, tanto la alta como la baja, y mayor reducción a cifras más elevadas de tensión. <https://t.co/laG1w9BU40?amp=1>

4.- En este estudio a mujeres mayores de 40 años con cáncer de mama se relaciona la grasa observada mediante mamografía con eventos cardiovasculares, en un seguimiento a 10 años. [jacc.org/doi/10.1016/j.jacc.2020.12.030](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.12.030)

3.- **Colesterol:** Revisión sobre la levadura de arroz rojo para el tratamiento del colesterol en sangre. Parece segura bien tolerada y medianamente efectivo. Puede ser útil para algunos pacientes que no toleran estatinas. <https://t.co/PYp3bSrgki?amp=1>

4.- Amgen lanza la plataforma Cuida tu salud. Educación para envejecimiento cardiosaludable. Con colaboración de Insvacor. bit.ly/PULCuidaTuSalud

5.- **Diabetes:** Apple patenta un sistema de ondas electromagnéticas para medir la glucosa en sangre. https://www.applesfera.com/rumores/apple-ha-patentado-sistema-ondas-electromagneticas-para-medir-nivel-glucosa-sangre?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=botoneramobile AMP

6.- El **alto consumo de café** en esta revisión de estudios ha mostrado reducir el riesgo de padecer insuficiencia cardiaca. Más estudios se necesitan para definir el papel, la posible causalidad y el mecanismo del consumo de café en su potencial reducción de riesgo de insuficiencia cardiaca.

<https://doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.119.006799>

Jorge Sánchez Torrijos.

Cardiólogo Hospital Arnau de Vilanova y Coordinador RHC Insvacor.

