

LO MEJOR EN PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR MARZO Y ABRIL 2021

- Más evidencia a favor del ejercicio: Estudio llevado a cabo por el grupo del Dr Julian Villacastín (Cardiólogo experto en arritias del Hospital Clínico San Carlos de Madrid). En personas < 70 años ingresadas por COVID grave, la mortalidad, si estaban en forma (más de 30 min de ejercicio moderado 5 días/semana) fue 1,8%. Si no estaban en forma 13,8%! Hacer ejercicio te puede salvar la vida!<https://rdcu.be/cgKY5>

-El consumo de suplementos de ácidos grasos omega 3 ó vitamina D no previenen el desarrollo de fibrilación auricular en mayores de 50 años. Así lo refleja un estudio con más de 25000 personas en el JAMA. doi:10.1001/jama.2021.1489

-Muchos mayores han perdido habilidades durante el confinamiento. Ejercicios así pueden contrarrestar el efecto del sedentarismo. Estos materiales de [@vivifrail](#) pueden ser útiles. [:vivifrail.com/es/documentaci...](https://vivifrail.com/es/documentaci...)

-Comidas ultraprocesadas y riesgo cardiovascular. Este estudio publicado en la revista americana de cardiología muestra aumenta de eventos cardiovasculares y mortalidad. Uno más. [J Am Coll Cardiol](#). 2021 Mar, 77 (12) 1520–1531

-Tras un ictus isquémica la detección de fibrilación auricular fue más eficaz utilizando dispositivo Kardía de Alivecor que mediante Holter. Según el estudio publicado en Europace. <https://academic.oup.com/europace/advan> . Muy importante para optimizar tratamiento y prevenir nuevos ictus. La fibrilación auricular es la mayor causa de ictus incapacitante.

- Tener niveles de Lipoproteína (a) mayores de 150 duplican el riesgo de evento cardiovascular si tienes antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular y un 60% si no los tienes. Este estudio refrenda que tenemos que conocer nuestro nivel una vez en la vida, para personas que nunca han tenido enfermedad vascular. doi.org/10.1161/JAHA.120.017470

- Se publica el resumen de la evidencia actual y nuevas líneas de investigación de la obesidad en la enfermedad cardiovascular. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000973>

Jorge Sánchez Torrijos.

Cardiólogo Hospital Arnau de Vilanova y Coordinador RHC Insvacor.

