

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL RIESGO CARDIOVASCULAR EN PACIENTES CON ARTROPATIAS INFLAMATORIAS



DRA. CECILIA MERA DELGADO
HOSPITAL SOTERO DEL RIO



INTRODUCCION

- Durante los últimos años , estudios realizados han demostrado que los pacientes portadores de artropatías inflamatorias, (AR, LES, EA, AP) presentan un acentuado incremento de su RIESGO CARDIOVASCULAR.

INTRODUCCION

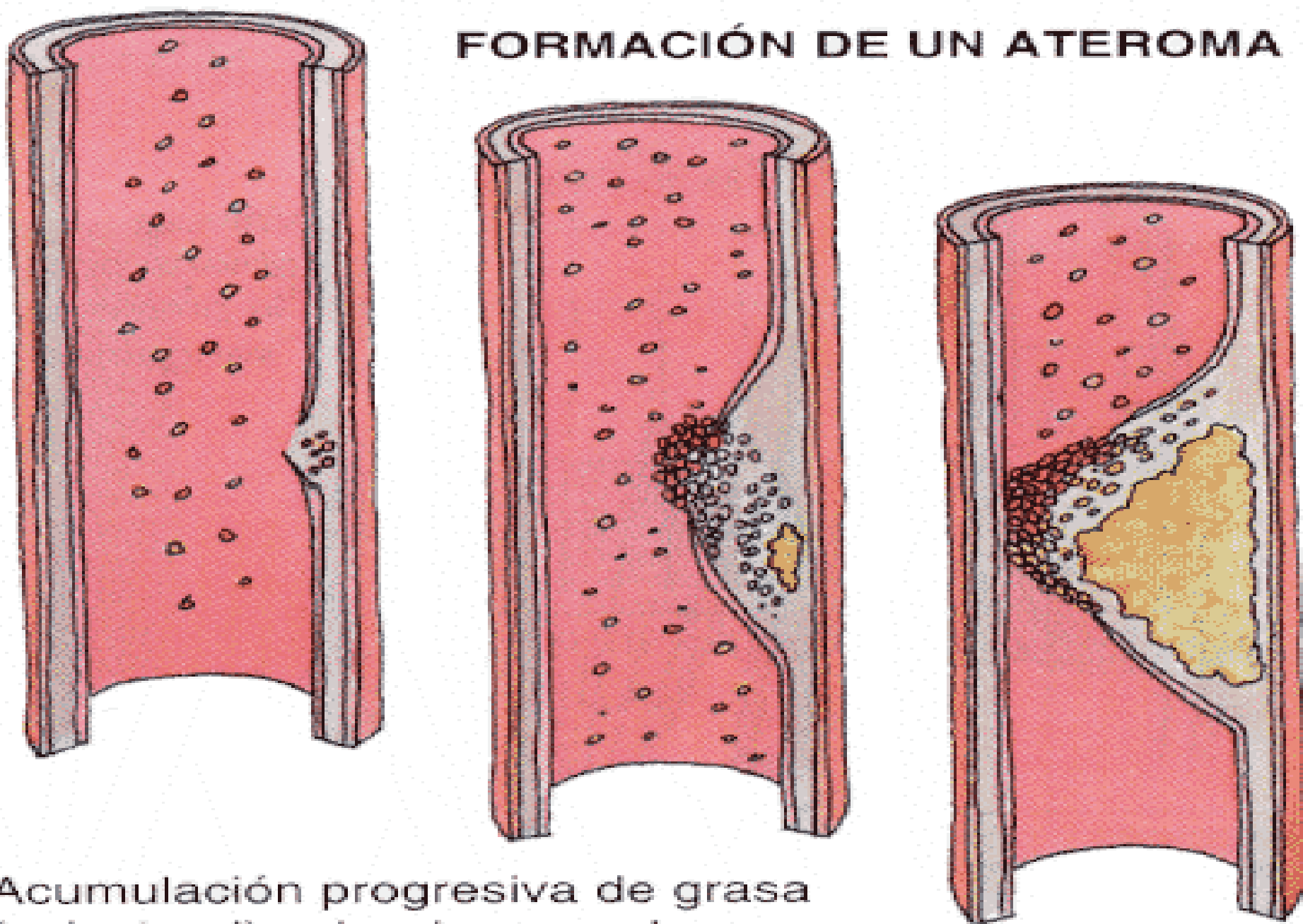
- Este incremento del riesgo parece ser independiente de la presencia de los factores tradicionales de RCV , como son HTA, DM2, OBESIDAD, HIPERCOLESTEROLEMIA, OBESIDAD, SEDENTARISMO Y HABITO TABAQUICO



INTRODUCCION

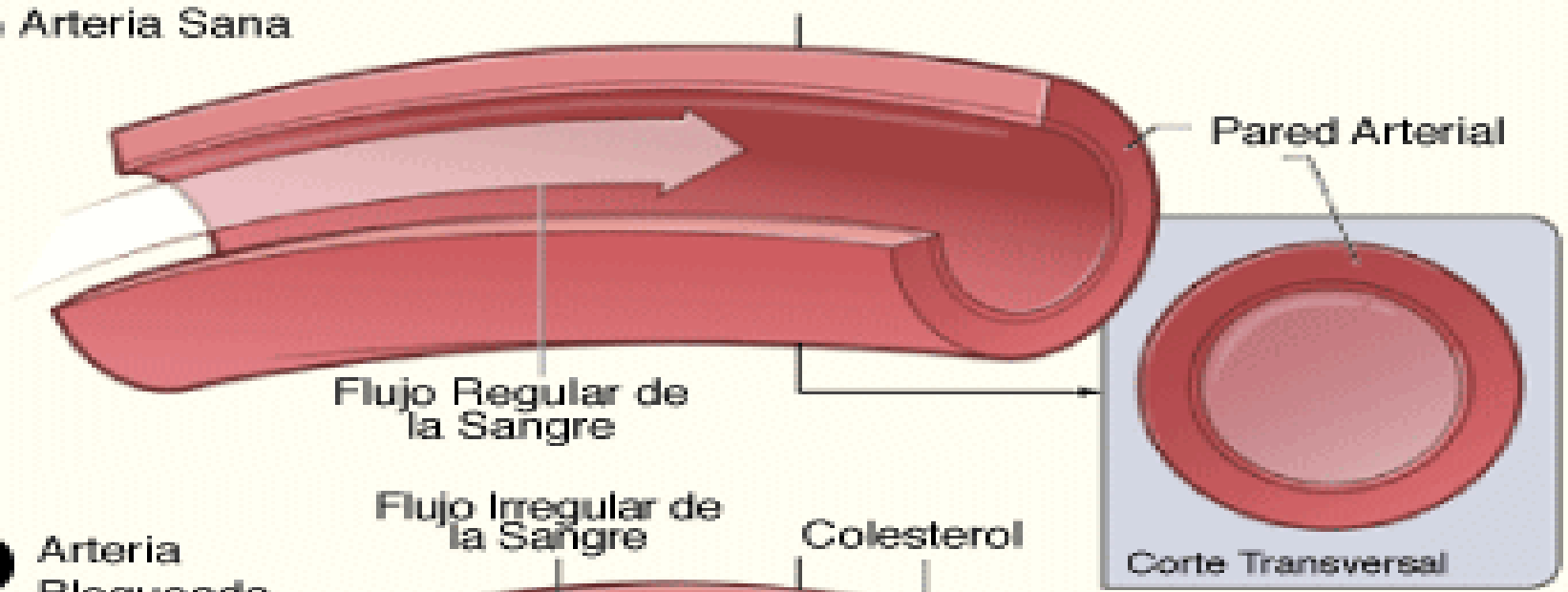
- LA INFLAMACION DE ESTAS PATOLOGÍAS, ES LA CLAVE EN EL INCREMENTO DEL RCV, YA QUE FAVORECE LA ATEROGENESIS.

FORMACIÓN DE UN ATEROMA

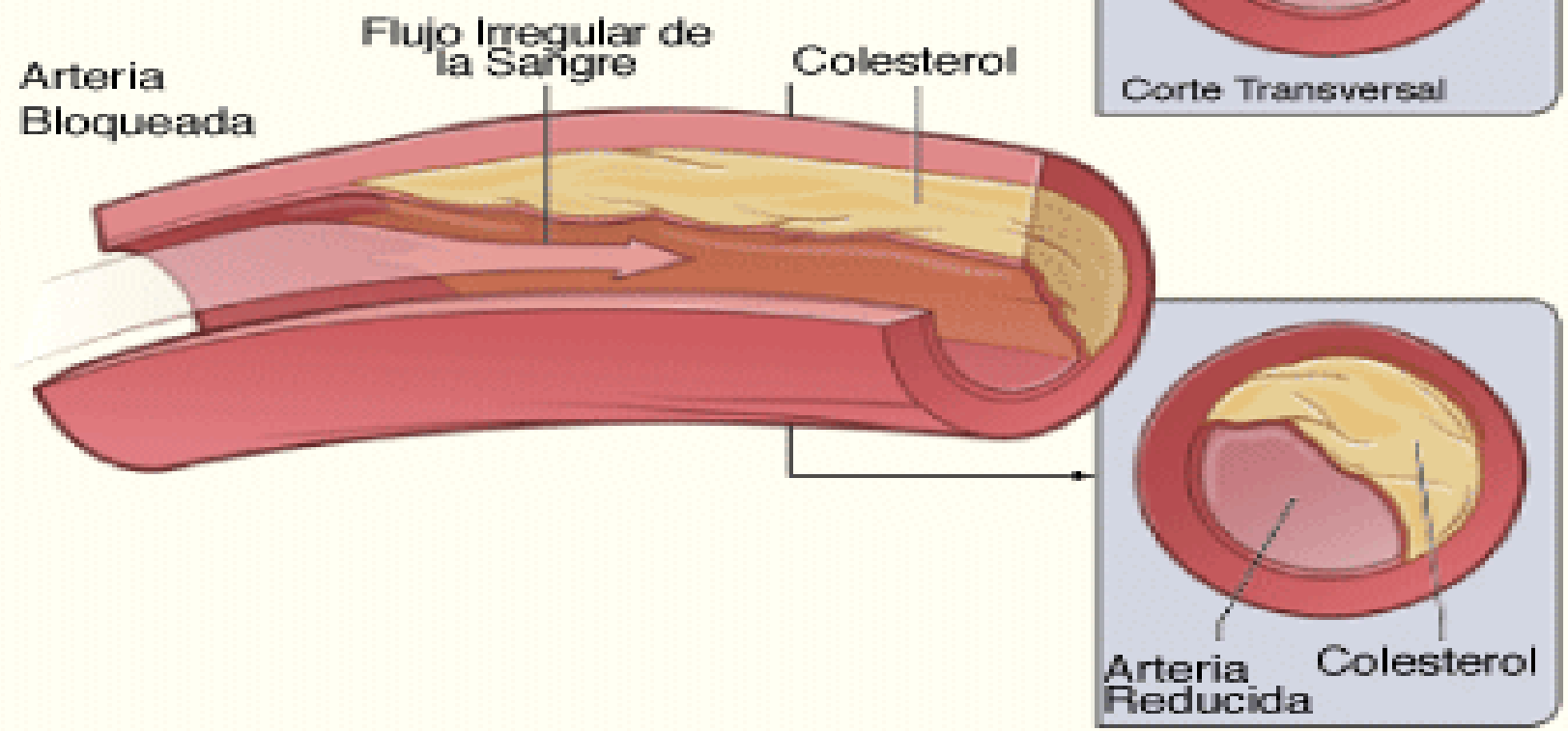


Acumulación progresiva de grasa (colesterol) sobre las paredes de las arterias que puede llegar a cerrar el vaso.

A Arteria Sana



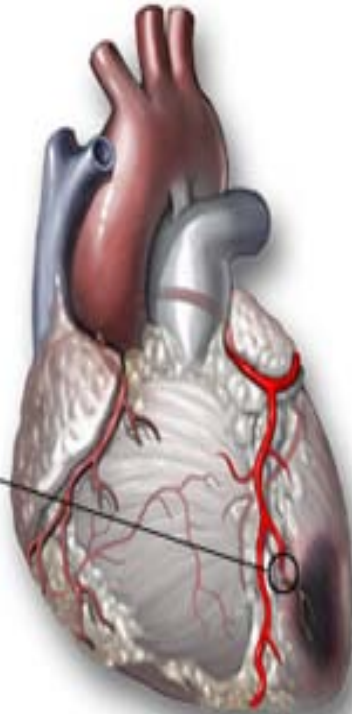
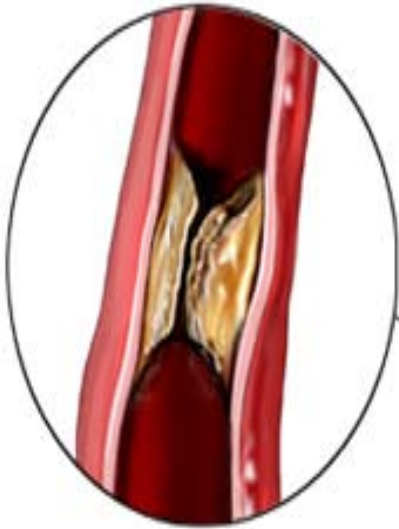
B Arteria Bloqueada



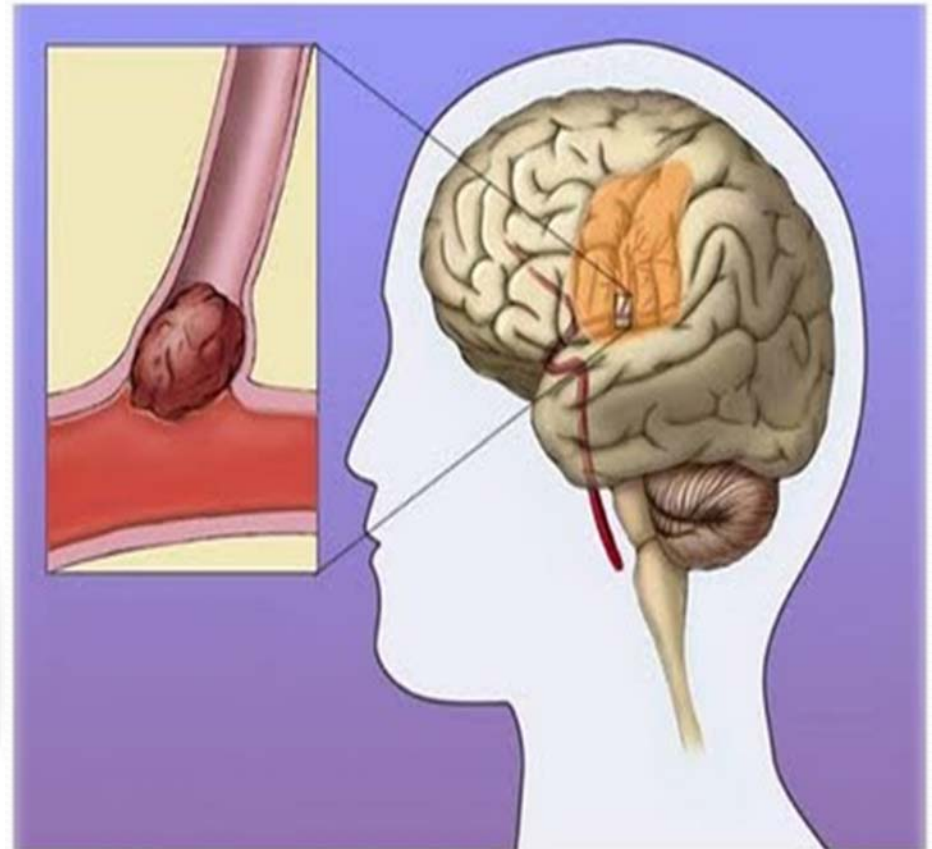
INTRODUCCION

- Si bien es cierto que el tratamiento de los pacientes con artritis inflamatoria no está centrado en la morbilidad y mortalidad cardiovascular, tenemos que considerar que la mayoría de las muertes prematuras están causadas por enfermedad cardiovascular

Blocked Lumen in Branch
of Left Coronary Artery



Anterior infarct

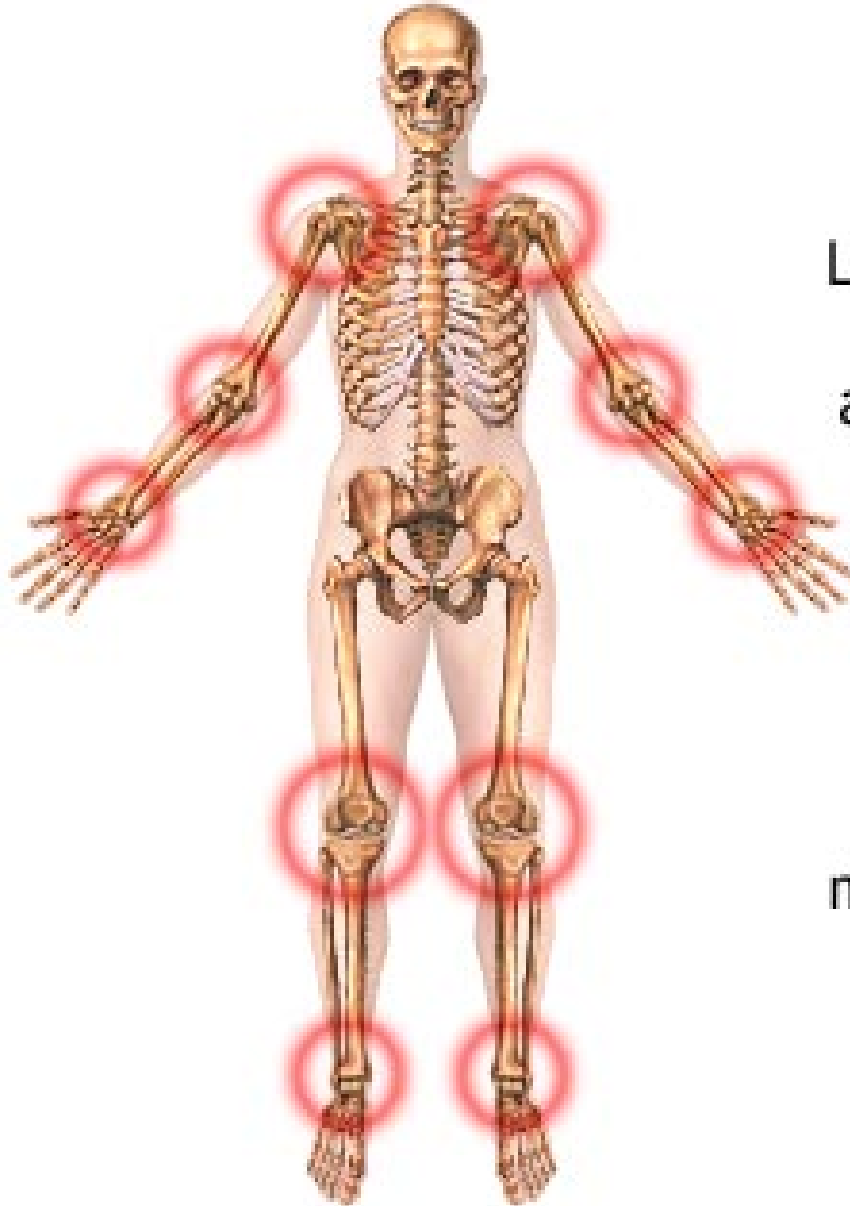


RECOMENDACIONES

- LA ARTRITIS DEBE CONSIDERARSE UNA ENFERMEDAD ASOCIADA A ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR , esto puede ser aplicado a la Artritis Psoriásica, Lupus Eritematoso, y Espondilitis Anquilosante.

RECOMENDACIONES

- **UN CONTROL ADECUADO DE LA ACTIVIDAD DE LA ENFERMEDAD, ES NECESARIO PARA DISMINUIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR.**



La artritis reumática por lo general afecta las articulaciones de forma simétrica (en ambos lados por igual), puede iniciar en un par de articulaciones solamente y ataca con mayor frecuencia las muñecas, manos, codos, hombros, rodillas y pantorrillas



RECOMENDACIONES

- LA ACTIVIDAD FISICA que conlleva a disminuir el riesgo de obesidad, DM2 y HTA es también muy recomendado .

RECOMENDACIONES

- ESTA VALORACIÓN CONSISTE EN CONTROL DE PRESION ARTERIAL.
- CONTROL DE GLICEMIA
- PERFIL LIPIDICO
- CONTROL DE PESO
- CONSEJERIA SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PRINCIPALMENTE EJERCICIO FÍSICO Y DEJAR DE FUMAR

RECOMENDACIONES

- A todos los pacientes portadores de AR, SE LES DEBE VALORAR EL RIESGO CV una vez al año, y también cada vez que realicemos una modificación de la terapia.
- La valoración anual también debe ser realizada a los pacientes con Artritis Psoriatica, Espondilitis Anquilosante y Lupus







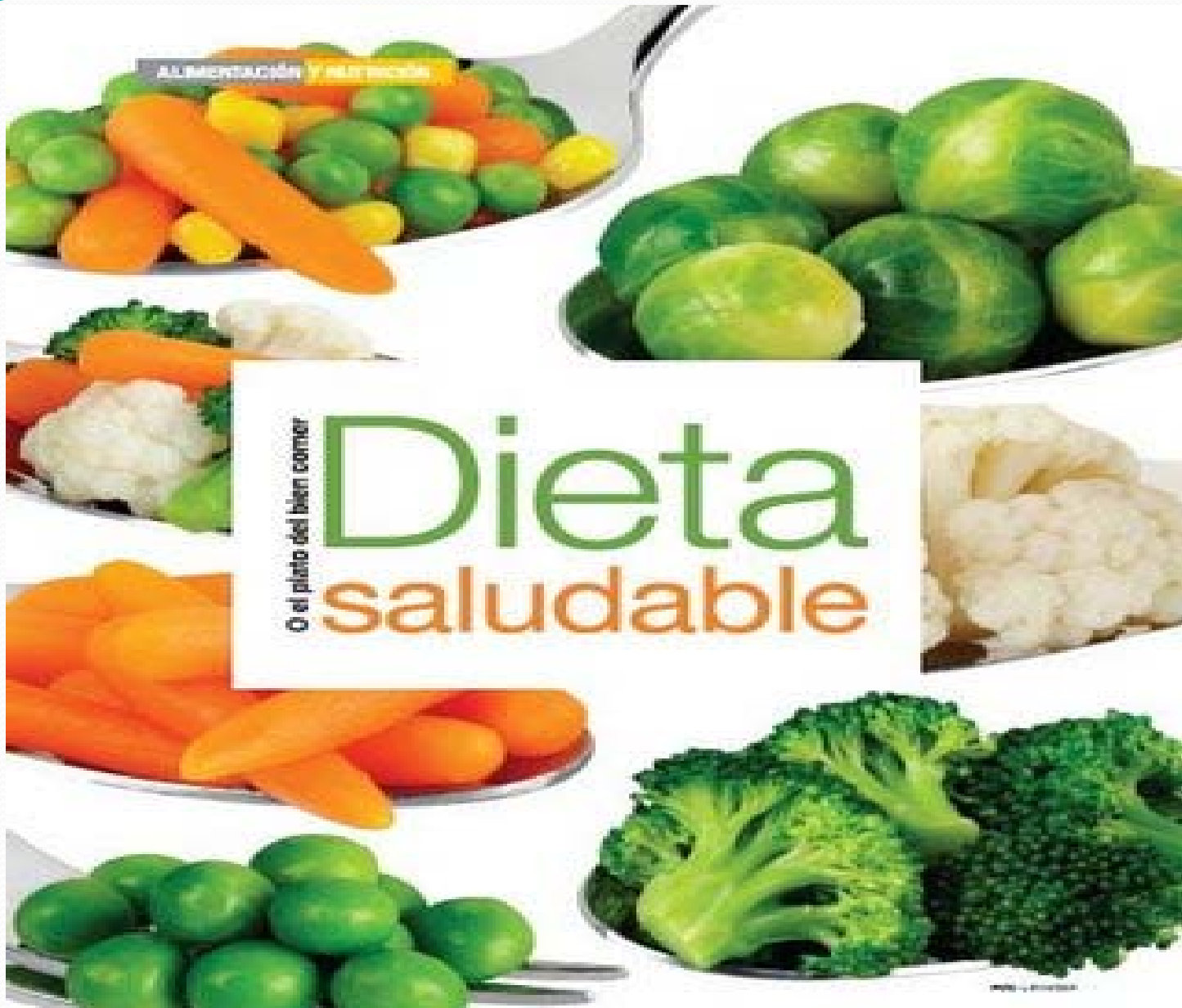




ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

O el plato del bien comer

Dieta saludable



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA ATROSCLOSEROSIS EN LA POBLACIÓN GENERAL*

ALIMENTOS	RECOMENDADOS (a diario)	A LIMITAR (Máximo 2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (excepcionalmente)
CEREALES	<p>cereales, harina, pan* integral, pastas* integral, galletas integrales, arroz* integral</p>	<p>pastas al huevo*</p>	<p>croissants, galletas, magdalenas, donuts</p>
FRUTAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES	<p>todas</p>	<p>aguacates*, aceitunas*, patatas fritas* (ver ACEITES Y GRASAS)</p>	<p>patatas chips, coco</p>
HUEVOS LECHE Y DERIVADOS	<p>leche desnatada, yogur desnatado</p>	<p>yogur semidesnatado, queso fresco, huevo entero (3x/semana), leche semidesnatada</p>	<p>queso graso, nata, leche entera, flan</p>
PESCADO Y MARISCO	<p>pescado azul*, pescado blanco, marisco de concha, atún*</p>	<p>maíz, sardinas en lata*, calamates</p>	<p>huevas de pescado, pescado frito en aceite no recomendado</p>
CARNES	<p>pollo y pavo sin piel, conejo</p>	<p>vaca, buey, ternera, cordero, cerdo, jamón</p>	<p>hamburguesas, pato, ganso, salchichas, visceras, tocino, bacon</p>
ACEITES Y GRASAS	<p>aceite de oliva</p>	<p>aceites de girasol y maíz, margarinas vegetales</p>	<p>manteca de cerdo, aceite de palma, mantequilla, coco</p>
POSTRES	<p>repostería casera (con leche descremada), azúcares*, miel*, miel*, metmolada*</p>	<p>caramelos, flan sin huevo, turrón, mazapán</p>	<p>chocolate y pasteles, postres con leche entera, huevo, nata y mantequilla</p>
FRUTOS SECOS*	<p>nuecos, almendras, castañas, avellanas, dátiles</p>	<p>cacahuetes</p>	<p>cacahuetes salados, coco</p>
BEBIDAS	<p>zumos, infusiones, té (3x/día), café (3x/día), agua mineral</p>	<p>refrescos azucarados*</p>	

RECOMENDACIONES

- Es importante que el paciente portador de estas patologías
- Informe a su médico tratante de la coexistencia de algun factor de riesgo tradicional-

RECOMENDACIONES

- Que tenga presente que solo por el hecho de ser portador de una artropatía inflamatoria, su RCV esta aumentado.

RECOMENDACIONES

- QUE SI HAY COEXISTENCIA DE FACTORES DE RIESGO TRADICIONALES, SU RCV ES AUN MAYOR.

RECOMENDACIONES

- QUE EL CONTROL ADECUADO DE LA INFLAMACION DE LA ENFERMEDAD,(ASISTIENDO DE MANERA ORDENADA A SUS CONTROLES), HARA QUE SU TRATANTE TENGA UNA MEJOR VISIÓN DE SU CUADRO Y OPTIMIZARA SU TRATAMIENTO.

RECOMENDACIONES

- Cumplir la terapia farmacológica, como su médico lo indique sobre todo las dosis de corticoides y antiinflamatorios.
- El uso inapropiado de éstos farmacos también incrementan el RCV



RECOMENDACIONES

- TRATAR DE LLEVAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
- SI HAY HABITO TABAQUICO , NO OCULTARLO SIEMPRE PEDIR AYUDA
- SU MEDICO SIEMPRE LE GUIARA PARA CONSEGUIR DEJARLO .

CONCLUSIONES

- La identificación precoz, el control adecuado del RCV y la monitorización de los factores de riesgo son importantes para disminuir la mortalidad.

CONCLUSIONES

- Para ello debemos realizar consejería apropiada respecto a la utilidad del cese del tabaquismo, el aumento de la actividad física, nutrición balanceada, y buen manejo de HTA y DM2 SI ES QUE ESTAN PRESENTES.

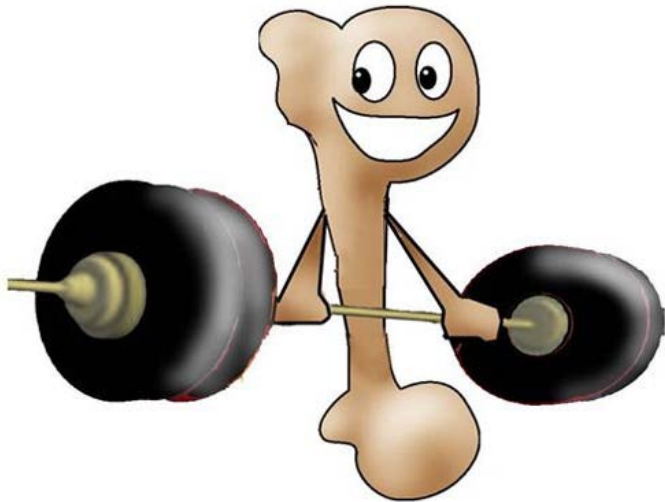
IMPORTANTE

- EL ÉXITO DE LA TERAPIA ES UN TRABAJO EN
- CONJUNTO ENTRE NOSOTROS LOS TRATANTES Y UDS. COMO PACIENTES.



IMPORTANTE

- A CUIDARSE
- SU CORAZON Y SUS HUESOS SE LO AGRADECERAN



DOCTOR FELIZ



