



¿ CÓMO EVITAR OTRO EVENTO CARDÍACO ?

## Prevención secundaria cardiaca: el peligro de sufrir un segundo infarto

Todos los años, miles de personas logran sobrevivir a un evento cardiovascular. Sin embargo, sin un tratamiento adecuado, el riesgo de sufrir un nuevo episodio es muy alto. Cambios en el estilo de vida y una atención médica oportuna son vitales para evitar un nuevo accidente.

Por: **Patricio Lazzano**

**Cada año, cerca de 30 mil** chilenos mueren por alguna enfermedad cardiovascular.

Se trata de la principal causa de muerte en el país, representando más de una cuarta parte de todos los fallecimientos registrados cada año. Solo en 2023, representaron el 27% de todos los decesos ocurridos en Chile.

Muchos de estos fallecimientos es en pacientes que ya tuvieron un episodio cardiovascular anterior, muertes que se podrían evitar si se realizara una adecuada "prevención secundaria cardiaca".

Este término se refiere a las estrategias y medidas tomadas para reducir el riesgo de eventos cardiovasculares recurrentes en personas que ya han experimentado una enfermedad cardiovascular, como un infarto de miocardio o un ictus. Estas medidas se centran en controlar los factores de riesgo y modificar el estilo de vida para prevenir futuros episodios.

Según la Dra. Pamela Valenzuela, geriatra y académica de la Escuela de Medicina de la U. Andrés Bello, la prevención

### 25%

de los pacientes que sufrieron un accidente cardiovascular volverán a sufrir otro en los dos años siguientes.

secundaria, se refiere a todas las medidas farmacológicas y no farmacológicas, que se establezcan, con el objetivo de prevenir un segundo evento cardiovascular.

Explica a modo de ejemplo, que entre estas medidas se consideraran mejoras en el estilo de vida, el cese del tabaquismo, adoptar una nutrición mediterránea, y la administración diaria de fármacos, todas medidas que evitarán la formación o rotura de una nueva placa aterosclerótica. "Todo en sintonía de potenciar una línea cardio metabólica protectora", dice la doctora.

### Muerte recurrente

Se estima que uno de cada cuatro personas que han sufrido

un infarto de miocardio vuelve a experimentar otro evento en los dos años siguientes.

La Dra. Valenzuela dice que la gravedad de un segundo evento vascular, dependerá de la etiología que lo cause. Por ejemplo, enfermedades aterotrombóticas o arritmias, así como también, de la reserva funcional y la robustez biomédica que tenga la persona afectada.

Dice que la probabilidad de un segundo accidente cerebrovascular en general es de 25%, porcentaje que aumentará o disminuirá dependiendo de la condición de cada paciente. Por eso es tan importante individualizar y hacer un acompañamiento virtuoso que genere compromiso de adherencia al tratamiento. Un segundo evento siempre es un riesgo a comprometer la funcionalidad, sobre todo de las personas mayores.

Las siguientes son las principales medidas que contempla la prevención secundaria cardiaca

● **Cambios en el estilo de vida:** alimentación saludable,

actividad física regular, abandono del tabaco, control de la presión arterial y del colesterol.

● **Tratamiento farmacológico:** uso de fármacos recetados para evitar nuevos eventos, como anticoagulantes, estatinas, antihipertensivos y otros.

● **Rehabilitación cardíaca:** programas supervisados que ayudan a los pacientes a recuperar su funcionalidad y bienestar físico.

● **Educación y apoyo psicológico:** herramientas fundamentales para la adherencia a los tratamientos y el mantenimiento de hábitos saludables

"La prevención secundaria, se refiere a todas las medidas farmacológicas y no farmacológicas, que se establezcan, con el objetivo de prevenir un segundo evento cardiovascular".

**PAMELA VALENZUELA,** GERIATRA Y ACADÉMICA UNAB.