

Fecha: 26-11-2019  
Medio: Las Últimas Noticias  
Supl.: Las Últimas Noticias  
Tipo: Actualidad  
Título: **Midase el cuello y vea si usted está en riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular**

Pág.: 14  
Cm2: 782,7  
VPE: \$ 4.304.100

Tiraje: 91.144  
Lectoría: 224.906  
Favorabilidad: ☐ No Definida

British Medical Journal Open publicó investigación de científicos de tres universidades chilenas

# Mídase el cuello y vea si usted está en riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular

ANDRÉS HERNÁNDEZ

Con cinco médicos chilenos pertenecientes a la Universidad de Chile, Tecnológica de Chile y Universidad Mayor quienes publicaron los resultados de su estudio titulado: "¿Es la circunferencia del cuello una herramienta adecuada para predecir el riesgo cardiovascular en la práctica clínica? Estudio transversal en población chilena" en la última edición de la revista científica British Medical Journal Open. Patricia Caro, Ximena Guerra, Andrea Canals, Gerardo Weisstaub y Carlos Sandaña proponen una nueva forma de evaluar un posible riesgo cardiovascular: midiendo el cuello. (Vea aquí el informe completo: <https://bit.ly/2XKf88h>).

El método tradicional para medir el riesgo cardiovascular es contando los centímetros de la cintura del paciente, "pero esto es engorroso en personas de tercera edad o que están posturas, además este método no se puede hacer en lugares públicos porque las personas se tienen que desvestir", explica Carlos Sandaña, médico cirujano, profesor de la escuela de Salud Pública de la Universidad Mayor y coautor de la investigación.

El estudio analizó los datos de 4.607 adultos (mayores de 18 años) de la Encuesta Nacional de Salud de Chile 2009-2010. En la población total se determinó que aquellos hombres que tenían 37 centímetros o más de circunferencia de cuello, tenían riesgo moderado o alto de padecer enfermedades cardiovasculares (accidente cerebrovascular o infarto agudo al miocardio). Esta conclusión se debe a que "todos los que presentaban estas medidas de corte habían sido diagnosticados con riesgo alto o moderado a través de otros parámetros, como el estudio de Framingham que mide diferentes parámetros de salud para este tipo de enfermedades", expone el médico.

En el estudio se especifica que "se realizaron curvas de características operativas del receptor y modelos de regresión logística para evaluar el rendimiento de la circunferencia del cuello para predecir un riesgo cardiovascular moderado/alto, comparándolo con la circunferencia de la cintura". Finalmente se determinó que medir el cuello era tan efectivo como hacerlo en la cintura.

## Cuello y grasa

Sandaña argumenta que "los pacientes que presentaron una amplia

Si la circunferencia del cuello de un hombre mide 37 centímetros o más el riesgo es moderado o alto.



37 a 38 centímetros corresponde a una prenda de talla S, aunque para evitar que la prenda apriete la persona debe usar una talla más, o sea talla M estándar.

"Lo mejor es medir su cuello con una huincha o que lo haga una enfermera, porque las tallas de camisa son variables y se miden de forma diferente a las médicas", agrega Sandaña.

## Medida chilena

"Este es un buen estudio que tiene un impacto real en la salud pública. Primero porque medir la circunferencia del cuello es mucho más fácil que hacerlo en la cintura y segundo porque tenemos medidas chilenas", argumenta Nicolás Veas, cardiólogo de la Clínica Universidad de los Andes. "Con esto tenemos los cortes reales de la población nacional lo que puede ayudar a prever enfermedades cardiovasculares en los chilenos. No es lo mismo tener cifras estadounidenses o de otros países que tener las propias, porque acá se dan características específicas en las personas que no se repiten en otras partes del mundo", agrega.

Sobre las deficiencias del estudio, Veas sostiene que "ellos mismos lo dicen: falta saber la correlación específica de la grasa subcutánea del cuello con los problemas cardiovasculares".

## Limitaciones en la medición

"La medida de la circunferencia del cuello pasó a ser investigada y ya existen varios artículos que muestran una relación con el riesgo cardiovascular, bajo el argumento de las limitaciones presentadas por la medida de la circunferencia de la cintura como falta de uniformidad en la técnica de medición, variaciones en determinadas condiciones de salud y también, porque el cuello, en condiciones normales no sufre oscilaciones de medida a lo largo del día, no se ve influenciado por la distensión abdominal ocasionada por los alimentos ingeridos, no se altera con la inhalación o exhalación y es práctico, ya que puede medirse fácilmente incluso en invierno cuando las personas utilizan una mayor cantidad de ropa", detalla Guillermo Ávila, médico internista funcional de la Clínica Santa María.

Sobre la investigación chilena concluye: "Me parece una buena alternativa, que ha ido adquiriendo validación, y junto a otras herramientas es posible estimar el riesgo cardiovascular, y particularmente, trabajar en la prevención de enfermedades crónicas, donde nos enfocamos principalmente en cambiar el estilo de vida, dieta, actividad física, sueño, vida social y disminuir el estrés".

circunferencia de cuello es porque tienen reservas de grasa subcutánea, lo que está relacionado con colesterol LDL, altos niveles de glucosa, presión arterial alta y obesidad. El mecanismo de su relación no está descrito aún, como si pasa en la grasa visceral que se acumula en la cintura. Esperamos hacerlo en una próxima investigación".

Para medir la circunferencia del cuello se toma la huincha y se ubica debajo de la prominencia de la laringe (manzana de adán), justo debajo del punto medio del cuello del varón. Se cierra la huincha y se determina la cantidad de centímetros que hace al rodear el cuello. "Si sobrepasa los 37, lo recomendable es que se haga los exámenes neces-

rios para descartar riesgos a su salud. Durante la consulta también le harán preguntas sobre tabaquismo, diabetes y otras enfermedades crónicas que podrían aumentar su riesgo cardiovascular".

## No tiene que ver con la talla de la camisa

El cuello de camisa se mide de forma diferente al método antropométrico que se usó para este estudio.

El primero se hace en la base y el segundo lo más cerca de la mitad del cuello. "37 centímetros corresponde a un cuello delgado, a una talla S. Pero hay que dejar unos centímetros de distancia entre el cuello y la tela para que no apriete la prenda", explica el diseñador de ropa Rodrigo Valenzuela.

En camisas italianas un cuello de

©HOLAMIRONA