European Heart Journal: “Un cambio al día son 365 cambios al año”

26/07/2022

Seguir un programa dirigido a promover la salud cardiovascular en el entorno laboral tiene efectos beneficiosos sobre el estilo de vida y los factores de riesgo en individuos sanos

Una gran parte de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse si se actúa sobre los

factores de riesgo. Pequeños cambios saludables en nuestro comportamiento, sostenidos en el tiempo pueden ayudarnos a preservar nuestra salud cardiovascular. Lo ha demostrado un estudio realizado en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) que se publica en European Heart Journal. Además, los resultados muestran que el lugar de trabajo es un sitio idóneo para fomentar un estilo de vida cardiosaludable y conseguir importantes beneficios para la salud de las personas.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad en el mundo y uno de las mayores cargas económicas para los sistemas sanitarios. El estilo de vida occidental caracterizado por la inactividad física, una alimentación inadecuada y el tabaquismo, entre otros factores, tiene una influencia muy importante en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Hace años, el Dr. Valentín Fuster, Director General del CNIC, inició el proyecto TANSNIP, una iniciativa internacional que cuenta con la participación de distintos centros en EEUU (Icahn School of Medicine del Hospital Mount Sinai de Nueva York y el estudio Framingham) y Europa (CNIC y University Medical Center en Ámsterdam). TANSNIP es un proyecto dirigido a desarrollar herramientas para mejorar el estilo de vida basadas en la detección mediante técnicas de imagen de la presencia de aterosclerosis en sus estadios iniciales, antes de que se produzcan los síntomas como el infarto de corazón o el infarto cerebral.

En 2015 comenzó uno de los estudios de este gran proyecto que pretendía llevar a cabo una intervención dirigida a promover un estilo de vida cardiosaludable en 1.000 individuos de la cohorte **PESA-CNIC-Santander** en Madrid.

El objetivo original del estudio PESA-CNIC-Santander era identificar la presencia de aterosclerosis subclínica mucho antes de que aparezcan los síntomas y comprender así las señales que conducen a su desarrollo y progresión.

“Después de meses de trabajo con nuestros colaboradores de Ámsterdam UMC y con los servicios médicos del Banco Santander, diseñamos un programa para las personas que forman parte de la cohorte PESA-CNIC-Santander”, explica la Dra. Inés García-Lunar, cardióloga del CNIC y primera autora de este trabajo.

Esta intervención consiste en un programa de 12 sesiones motivacionales distribuidas a lo largo de 3 años en las que una psicóloga experta facilitaba a los participantes las herramientas para introducir los cambios cardiosaludables en su estilo de vida. Además, se les entregaba una pulsera de actividad física para registrar el número de pasos al día, y una mesa que permite alternar el tiempo trabajando sentado y de pie para disminuir el sedentarismo durante las horas de trabajo.

“Incluimos a más de 1.000 participantes del estudio PESA-CNIC-Santander que fueron asignados de forma aleatoria a realizar la intervención durante las horas de trabajo en el Banco Santander o no”, indica el Dr. Borja Ibáñez, Director Científico del CNIC y cardiólogo del **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz**.

Un resultado muy importante es que el efecto de la intervención va disminuyendo a lo largo del tiempo, lo que nos hace pensar que este tipo de programas deben tener recuerdos frecuentes para conseguir cambios sostenidos que se mantengan a largo plazo

“Encontramos que los individuos que habían seguido la intervención mejoraron su nivel de actividad física y su dieta, redujeron el sedentarismo y como consecuencia, su tensión arterial y su colesterol también disminuyeron”, explica el Dr. José María Castellano, cardiólogo del CNIC y Director Científico de la Fundación de Investigación de HM Hospitales.

“Un resultado muy importante es que el efecto de la intervención va disminuyendo a lo largo del tiempo, lo que nos hace pensar que este tipo de programas deben tener recuerdos frecuentes para conseguir cambios sostenidos que se mantengan a largo plazo”, asegura la Dra. Inés García-Lunar.

“**Este estudio ha sido un gran hito, por la complejidad de implementar un programa de estas características en un entorno laboral, y ha sido posible gracias a la colaboración y**

el trabajo de todos los implicados, y la excelente aceptación entre los participantes", destaca el Dr. Valentín Fuster, investigador principal del proyecto.

El Dr. Fuster lleva toda una vida dedicada a la investigación cardiovascular al más alto nivel y ha liderado múltiples estudios a lo largo de todo el mundo con la intención de promover la salud cardiovascular en distintas edades de la vida, desde niños hasta adultos. "Los resultados del presente estudio lanzan un mensaje optimista: un cambio a un estilo de vida más cardiosaludable es posible, también en la edad adulta, pero necesita reintervenciones posteriores".

El estudio ha recibido financiación del Fundación Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) Carlos III a través de una Beca de Estudios Iniciados por Investigadores en la Escuela de Medicina Icahn de AstraZeneca. El estudio PESA está cofinanciado por el CNIC y Banco Santander. El estudio también ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).

- *Ines Garcia-Lunar, Hidde P van der Ploeg, Juan Miguel Fernández Alvira, Femke van Nassau, Jose Maria Castellano Vázquez, Allard J van der Beek, Xavier Rossello, Antonio Fernández-Ortiz, Jennifer Coffeng, Johanna M van Dongen et al (2022). European Heart Journal, https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac378*

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/european-heart-journal-un-cambio-al-dia-son-365-cambios-al-ano