

CALCULADORA DE RIESGO CARDIOVASCULAR DE LA OPS



Como usar esta aplicación

Esta aplicación fue encargada al grupo GEDIC y a Pixeloide por la OPS, y está enteramente basada en el formulario que la Organización Mundial de la Salud propone para la estimación de riesgo cardiovascular en América Latina, zona denominada AMR-B (año 2007 - ISBN: 978 92435 4728 2). Este puntaje de riesgo surge de una adaptación a algunas particularidades de la región, sobre la base del estudio de Framingham.

Elección del idioma y de las unidades de colesterol y métricas

Seleccionando el ícono de rueda dentada se puede modificar el idioma (inglés ó castellano), las unidades de colesterol (mmol/l o mg/dl), y las unidades métricas (decimales en cm o sistema imperial en pies y pulgadas)

Cálculo inicial del riesgo individual

Su uso es sencillo. Introduciendo seis parámetros del individuo y seleccionando la opción calcular se obtiene una estimación aproximada del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares relevantes, tales como infarto de miocardio, angina de pecho, accidente cerebrovascular a 10 años.

El calculador es más preciso si se conoce el nivel de colesterol en sangre, pero mantiene la opción de no considerarlo si ese dato no está disponible.

Interpretación del resultado

Se considera riesgo bajo a una incidencia menor del 10% a 10 años, es decir, menos del 1% anual. Otra forma de leerlo es considerar que de un grupo de 100 personas en esta situación, una desarrollará una enfermedad cada año, alcanzando así 10 personas en una década. En el otro extremo, riesgo muy alto mayor a 40% a 10 años, indica que de 100 personas en esa condición 4 tendrán eventos anualmente y 40 los tendrán en los próximos 10 años; casi uno de cada dos.

Que pasaría si....

Una vez obtenida la estimación de riesgo, se puede evaluar en que medida el riesgo podría modificarse al corregir factores como el tabaquismo, la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia. Se considera como ideal no fumar, valores de presión arterial menor a 140/90 mmHg y de colesterol total menor a 200 mg/dl. En algunos casos el colesterol deseable puede ser mucho más bajo que este valor de referencia, dependiendo de la presencia de otros factores de riesgo. De tal manera que el usuario puede notar que al dejar de fumar su riesgo

baja a la mitad, o que se transforma de muy alto a bajo corrigiendo los tres factores que podemos influenciar en este calculador. La edad, el sexo no pueden ser modificadas, y la condición de diabetes se toma ante el conocimiento de su diagnóstico, pero no se basa en los niveles de glucemia ni otros parámetros.

Validación de esta aplicación

Se elaboró un algoritmo que remeda el uso de las clásicas tablas con colores. Se efectuaron validaciones en diferentes etapas. Con la versión actual, se elaboraron 100 casos al azar, y fueron clasificados por un grupo de médicos y técnicos en forma independiente, usando el calculador y las planillas. Luego se analizaron las discrepancias. En 100 casos se obtuvo una concordancia total, una vez corregidos un error al ingresar los datos en el calculador y cuatro errores de clasificación en la tabla de colores. Esto nos da la certeza de que el algoritmo copia exactamente el uso de las tablas clásicas, y facilita así la estimación de riesgo y los eventuales beneficios de su corrección. Aún así, agradeceremos si se detecta algún error evidente o inesperado nos sea notificado para su corrección.

Recomendaciones

Están basadas en las guías de prevención de la OPS y la OMS referidas. Incluyen consideraciones sobre el tratamiento antihipertensivo, el uso de estatinas, el manejo del tabaquismo, el ejercicio físico, aspectos dietéticos y otros.

Cálculo del Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es un parámetro relevante pronóstico que no fue incluido clásicamente en estos calculadores. Hemos preferido facilitar su estimación, ingresando peso y altura, para luego compararlo con los parámetros aconsejables desarrollados en recomendaciones. Se considera un IMC normal cuando tiene valores de 19 a 24; sobrepeso de 25 a 29 y obesidad igual o mayor de 30.

Qué no incluye este calculador

Se ha evaluado una multiplicidad de factores de riesgo que no alcanzan en su relevancia a los seis considerados por el calculador, pero que pueden tener gran importancia. Entre ellos la obesidad, el sedentarismo, el estrés laboral y familiar, los antecedentes familiares de enfermedad coronaria o muerte de causa cardiovascular en edades tempranas (menos de 60 años). Ante la duda sobre si adoptar o no estrategias o terapéuticas preventivas, la presencia de uno o varios de estos factores nos inclinarán hacia una conducta más activa.

Alarma: recordatorio de medicamentos

Se ha incorporado un sistema sencillo para registrar los medicamentos que se están tomando, ingresando días de la semana y hora de la indicación, con la posibilidad de establecer alarmas que ayuden a evitar interrupciones u olvidos.

Precauciones en su uso

Bajo ningún concepto este calculador está pensado como un reemplazo a la consulta médica o al juicio clínico. Su difusión ayudará a los médicos a estimar en forma rápida el riesgo cardiovascular, a dialogar con los pacientes para analizar en qué medida el riesgo puede ser modificado. Asimismo, intenta ayudar a personas inquietas por su salud, facilitando que puedan estimar la necesidad de una consulta médica cuando su riesgo no es bajo.