

Decálogo para la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular (ECV)

Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH)



La forma más importante de prevenir la ECV aterosclerótica, la IC y la FA es promover:

Estilo de vida saludable durante **toda** la vida



150 min/semana de **actividad física** moderada
o
75 min/semana de actividad física intensa



Preguntar en cada visita si el paciente fuma y si es así insistir en que deje de **fumar**



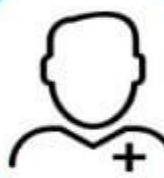
Dieta saludable verduras, frutas, frutos secos, alimentos integrales...

Limitar carnes procesadas, bebidas azucaradas...



Intervenciones no farmacológicas si hipertensión

Si se necesita medicación Pa deseada generalmente <130/80 mm Hg



Atención sanitaria en equipo y **multidisciplinar** y evaluación de los **determinantes sociales** de la salud



Estatinas: 1ª línea en prevención primaria de ECV

si pacientes con colesterol-LDL ≥ 190 mg / dL, DM tipo 2 (40-75 años) y aquellos pacientes que se consideran con suficiente riesgo de ECV aterosclerótica



Evaluación del riesgo de ECV aterosclerótica a 10 años

en adultos 40-75 años



DM tipo 2: son cruciales la dieta y el ejercicio

Si se necesita medicación: metformina (1ª línea)



No usar **aspirina** como prevención primaria

(excepto en pacientes muy seleccionados) por riesgo de sangrado