

SUPLEMENTO

POSICIONAMIENTO DEL FORO INTERNACIONAL DE MEDICINA INTERNA SOBRE HÁBITOS,
MODIFICACIONES DEL ESTILO DE VIDA Y AMBIENTE SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

RODRIGO SABIO¹, PASCUAL VALDEZ¹, MARÍA NATALIA NACHÓN¹, CLAUDIA ARIAS², CARLOS NITSCH MONTIEL³,
EDUARDO PENNY⁴, FELIPE MELGAR CUELLAR⁵, CARLOS ARAYA FONSECA⁶, RUBEN MONTÚFAR GUARDADO⁷,
ÁGUEDA COTIGNOLA¹, ANDREA ODZAK¹, JORGE FRANCHELLA¹, ALAND BISSO⁴, MARITZA DURAN⁸,
RODOLFO PALENCIA VIZCARRA⁹, RICARDO GÓMEZ HUELGAS¹⁰, WESLEY RODRÍGUEZ³, HUGO MILIONE¹,
ROBERTO PARODI¹, EMILIO BUCHACA FAXAS¹¹, LUIS ROJAS ORELLANA¹², MARÍA LUCÍA FORTUNA PERALTA¹³,
CINTHIA CORAL CRISTALDO⁵, JOSÉ ORTELLADO¹⁴, JESÚS DIEZ MANGLANO¹⁵, JUAN BARRIOS¹⁶,
MARÍA CRISTINA JIMÉNEZ¹⁴, JAMES GUTIÉRREZ TUDELA⁴, GUSTAVO BRUNO¹⁷, JORGE CONTRERAS MÓNCHEZ⁷,
SILVIO PAYASLIÁN¹, JAVIER POLLÁN¹, HELÍ HERNÁNDEZ¹⁸, ANDREA VAUCHER¹⁷, ISIS BETANCOURT¹¹,
HELGA CODINA¹⁹, HUGO CELAURO¹⁴, SILVIA CORTESE²⁰, MARINA RISSO¹, HOMERO PUELLO¹⁸,
EMILIO CASARIEGO¹⁵, LORENZO DÍAZ SALAZAR¹⁹, ROSALÍA GARCÍA PEÑA⁹, SONIA INDACOCHEA-CÁCEDA⁴,
LUIS GARCÍA-CARRIÓN⁴, EVELYN MURILLO SALVATIERRA⁵, MATÍAS MIROFSKY¹, GABRIELA ANDRADE¹,
ADOLFO SAVIA¹, PAULA CANDA²¹, ALEJANDRO CÁRDENAS²², DIANA RODRÍGUEZ HURTADO⁴,
MONSERRAT CHIMENO VIÑAS¹⁵, MARIO PATIÑO⁸, RUBÉN GÓMEZ MENDOZA⁹, GUSTAVO ARBO¹⁴,
HORACIO J. ROMANO¹, ALEJANDRA SÁNCHEZ CABEZAS¹, YAZMÍN ABUABARA TURBAY¹⁸, ROXANA HIZA⁵,
LUIS CAMPOS²³, MARÍA DO PATROCINIO TENORIO NUNES²⁴, LELITA SANTOS²³, VIRGINIA SALAZAR MATOS⁸,
TATIANA ESPINOSA¹⁸, JORGE GONZÁLEZ RUIZ DÍAZ¹⁴, SANTIAGO CARRASCO²⁵, ADRIANA ROMANI¹,
LOURDES ESCALERA²⁶, RODOLFO PALENCIA DÍAZ⁹, GABRIELA GIACCAGLIA²¹, JOSE GALARZA NUÑEZ¹³,
PILAR ROMÁN SÁNCHEZ¹⁵, MARIANA COSTANZO²⁷, SANDRA GARAY TAMARA²⁸, JORGE RODRIGUEZ GARCÍA⁹,
OSCAR BELLINI²¹, ALBERTO RUIZ CANTERO¹⁵, LUIS CÁMERA¹, MIGUEL SERRA VALDÉS¹¹, RAUL LEDESMA¹,
MIGUEL BLANCO ASPIAZU¹¹, ALTAGRACIA MEJÍA TERRERO¹³, JOSÉ JAVIER ARANGO ÁLVAREZ¹⁸,
KAREN ELIZABETH CÁRCAMO DE VILLATORO⁷, OMAR CASTILLO FERNÁNDEZ¹⁶, RAQUEL MONTEGHIRFO¹⁷,
CARLOS GALARZA¹, FEDERICO SOMOZA¹, ALEJANDRO SCHEJTMAN¹, BISMARCK PEREZ²⁹, AGUSTINA MARCONI³⁰,
ALFREDO CABRERA RAYO³¹

¹Sociedad Argentina de Medicina, ²Sociedad de Medicina Interna de República Dominicana, ³Asociación Guatemalteca de Medicina Interna, ⁴Sociedad Peruana de Medicina Interna, ⁵Sociedad Cruceña de Medicina Interna, ⁶Asociación Costarricense de Medicina Interna, ⁷Asociación de Medicina Interna de El Salvador, ⁸Sociedad Venezolana de Medicina Interna, ⁹Colegio de Medicina Interna de México, ¹⁰European Federation of Internal Medicine, ¹¹Sociedad Cubana de Medicina Interna, ¹²Pontificia Universidad Católica de Chile, ¹³Asociación Dominicana de Médicos Internistas, ¹⁴Sociedad Paraguaya de Medicina Interna, ¹⁵Sociedad Española de Medicina Interna, ¹⁶Sociedad Panameña de Medicina Interna, ¹⁷Sociedad de Medicina Interna de Uruguay, ¹⁸Asociación Colombiana de Medicina Interna, ¹⁹Sociedad Hondureña de Medicina Interna, ²⁰Asociación Toxicológica Argentina, ²¹Fundación Patagónica Para la Prevención de Enfermedades Cardiovasculares, ²²International Society of Internal Medicine, ²³Sociedad Portuguesa de Medicina Interna, ²⁴Departamento de Clínica Médica da Universidade de Sao Paulo, ²⁵Asociación Ecuatoriana de Medicina Interna, ²⁶Sociedad Boliviana de Medicina Interna, ²⁷Hospital de Pediatría Prof. Dr. Juan P. Garrahan, Buenos Aires, Argentina, ²⁸Médica Pediatra, Cartagena, Colombia, ²⁹Asociación Nicaragüense de Medicina Interna, ³⁰University of Wisconsin, Madison, U.S.A., ³¹Global Summit of Internal Medicine, México

Sociedades de medicina interna que dan aval a este documento

Sociedad Argentina de Medicina (SAM)
Sociedad Cruceña de Medicina Interna - Bolivia (SOCRUMI)
Sociedad Cubana de Medicina Interna (SOCUMI)
Sociedad de Medicina Interna de República Dominicana (SMIRD)
Sociedad Peruana de Medicina Interna (SPMI)
Asociación Dominicana de Médicos Internistas (ADOMEINT)
Sociedad Paraguaya de Medicina Interna (SPMI)
Sociedad Portuguesa de Medicina Interna (SPMI)
Asociación Colombiana de Medicina Interna (ACMI)
Asociación Ecuatoriana de Medicina Interna (AEMI)
Asociación de Medicina Interna de El Salvador (ASOMIES)
International Society of Internal Medicine (ISIM)
European Federation of Internal Medicine (EFIM)
Sociedad Venezolana de Medicina Interna (SVMI)
Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)
Sociedad de Medicina Interna de Uruguay (SMIU)
Colegio de Medicina Interna de México (CMIM)
Sociedad Panameña de Medicina Interna (SPMI)
Sociedad Hondureña de Medicina Interna (SOHMI)
Asociación de Medicina Interna de Guatemala (ASOMIGUA)
Asociación Costarricense de Medicina Interna (ASOCMI)
Sociedad Boliviana de Medicina Interna (SOBOLMI)
Asociación Nicaragüense de Medicina Interna (ANMI)
Asociación de Medicina Interna de Centroamérica y El Caribe (AMICAC)

Resumen Las enfermedades cardiovasculares (ECV), principalmente la cardiopatía isquémica y el accidente cerebrovascular (ACV), constituyen la principal causa de muerte a nivel mundial y cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa. Estos datos requieren la necesidad de un cambio de paradigma, en donde la promoción de la salud y la prevención cardiovascular adquieran un papel central en las políticas sanitarias. Desde esta perspectiva, dedicar tiempo durante la consulta en promocionar la adquisición de hábitos cardiosaludables estaría indicado en todos los individuos, independientemente de la clasificación de riesgo cardiovascular, siendo fundamental el rol del médico internista en su función de médico de cabecera. En este documento de posicionamiento del Foro Internacional de Medicina Interna (FIMI) se presentan algunas pautas para recomendar e indicar modificaciones en el estilo de vida y adquisición de hábitos saludables para prevenir la ECV, que tienen el objetivo de ser una herramienta práctica para el médico internista. Las diferentes secciones abordan temas que incluyen: nutrición, actividad física, sedentarismo, obesidad, hábito tabáquico, consumo de alcohol, sueño, estrés, problemas ambientales relacionados a la ECV y condiciones específicas en la mujer. Se incluyó un apartado acerca de comenzar las medidas de promoción y prevención de ECV en edades tempranas, infancia y adolescencia, mencionando además aspectos epigenéticos relacionados a la ECV. Se tienen en cuenta además los determinantes sociales en ECV, ya que algunos de estos aspectos, como el bajo nivel socioeconómico, modifican el riesgo cardiovascular y debieran ser tenidos en cuenta.

Palabras clave: prevención cardiovascular, hábitos cardiosaludables, enfermedades cardiovasculares

Abstract *Position of the international forum of internal medicine on habits, lifestyle changes and a healthy environment for the prevention of cardiovascular diseases*

Cardiovascular diseases (CVD), mainly ischemic heart disease and stroke, is the main cause of death worldwide and each year more people die from CVD than from any other cause. These data call for a paradigm shift, where health promotion and cardiovascular prevention will acquire a central role in health policies. From this perspective, dedicating time during the consultation to promoting the acquisition of heart-healthy habits would be indicated in all individuals, regardless of cardiovascular risk classification, the role of the internist being fundamental. This position document from the International Forum of Internal Medicine (FIMI) presents the main indications regarding changes in lifestyle and acquisition of healthy habits to prevent CVD. The different sections will address topics including: nutrition, physical activity, sedentary lifestyle, obesity, smoking, alcohol consumption, sleep, stress, environmental problems related to CVD and specific conditions in women. A section is included about starting CVD promotion and prevention measures at an early age, childhood and adolescence, also mentioning epigenetic aspects related to CVD. Social determinants in CVD are also taken into account, since some of these aspects, such as low socioeconomic level, modify cardiovascular risk and should be taken into account.

Key words: cardiovascular prevention, heart-healthy habits, cardiovascular diseases