

Riesgo cardiovascular y buceo

Cómo puedes evaluar tu riesgo cardiovascular al bucear con la Puntuación de Riesgo de Framingham.

Aproximadamente el 32% de las muertes de buceo han sido a consecuencia de un episodio o paro cardíaco.

Según el Dr. Alfred A. Bove, profesor emérito de Medicina de la Sección de Cardiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Temple, en Filadelfia, EE.UU., el riesgo de ataque al corazón se ve afectado por una serie de factores que pueden pasar desapercibidos durante muchos años hasta que se produce el ataque. Estos factores pueden ser asintomáticos durante mucho tiempo, pero son acumulativos y, finalmente, darán lugar a un ataque al corazón, que puede ocurrir en tierra o al bucear..

Los factores que incrementan el riesgo de un ataque al corazón incluyen:

1. Presión sanguínea elevada
2. Colesterol elevado
3. Fumar cigarrillos
4. Diabetes
5. Edad
6. Género (los hombres poseen un riesgo más elevado que las mujeres)

La **puntuación de riesgo de Framingham** (el sistema de cálculo se puede encontrar en Internet - [CVD](#)) se puede utilizar para calcular tu riesgo de ataque cardíaco personal. Para determinar tu puntuación del riesgo, necesitas conocer tu **presión arterial, nivel de colesterol, incluyendo el total de colesterol de ambos tipos, LDL y HDL, tabaquismo, estado de la diabetes, la edad y el género** (Fig. 1 y Fig. 2).

Fig.1 (valores en mmol/L)

Framingham Risk Score¹

Risk assessment tool for estimating a patient's 10-year risk of developing cardiovascular disease

Age:	<input type="text"/> Years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
Total cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
HDL cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
Smoker:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Diabetes:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Systolic blood pressure:	<input type="text"/> mm Hg
Is the patient being treated for high blood pressure?	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No

Calculate risk

This online assessment tool is intended as a clinical practice aid for use by experienced healthcare professionals. Results obtained from this tool should not be used alone as a guide for patient care.

Fig.2 (valores en mg/dL)

Age:	<input type="text"/> years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
<u>Total Cholesterol:</u>	<input type="text"/> mg/dL
<u>HDL Cholesterol:</u>	<input type="text"/> mg/dL
<u>Smoker:</u>	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes
<u>Systolic Blood Pressure:</u>	<input type="text"/> mm/Hg
Are you currently on any medication to treat high blood pressure.	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes

El cálculo proporciona el riesgo de padecer un ataque al corazón (en porcentaje) en un horizonte de 10 años:

Si tu puntuación de riesgo es inferior al 10 por ciento, se considera un riesgo bajo, entre el 10 por ciento y el 20 por ciento aproximadamente, se considera de riesgo intermedio. Con más del 20 por ciento estás en riesgo elevado.

Si tu puntuación de riesgo de Framingham es superior al 10 por ciento, deberías pasar una revisión médica para valorar tu aptitud para bucear con seguridad.

Otros factores que no están incluidos en la puntuación de riesgo de Framingham, pero pueden aumentar

tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco son:

- historial de un ataque al corazón antes de los 50 años de edad, en un familiar cercano,
- mala condición física,
- falta de ejercicio , y
- obesidad

Para la práctica de un buceo seguro, se debe evitar la obesidad (sobrepeso), hacer suficiente ejercicio para mantener una buena condición física, mantener tu presión arterial y colesterol, normales y controlar el grado de diabetes.

Su estilo de vida personal puede marcar la diferencia. ¡Empieza cuanto antes a cuidarte para disminuir tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco!