

MORAVIA, PARAÍSO Y SAN JOSÉ SON SITIOS CON MÁS PROBABILIDAD

Riesgo de muerte por infartos es mayor en 16 cantones

- Estudio revela menos posibilidad en pobladores de zona norte y Pacífico sur
- CCSS y UCR valorarán impacto de obesidad, fumado y sedentarismo

MARCELA CANTERO | mcantero@nacion.com

Todavía no se conoce si la culpa es de la mala alimentación, la falta de ejercicio o del cigarrillo, pero lo que sí se sabe es que los pobladores de 16 cantones tienen tres veces más posibilidades de morir debido a un infarto cardíaco que quienes viven en los otros 65.

Una novedosa investigación reveló que en este grupo de 16 cantones (el 20% del total) existe sobremortalidad por males cardiovasculares, como ataques cardíacos y derrames cerebrales.

El estudio ubica a Moravia, en San José, como el cantón de mayor riesgo seguido, por el cantón central de San José, Paraíso (Cartago), Desamparados (San José), Grecia, Naranjo (Alajuela) y Cañas (Guanacaste).

Luego, en orden descendente, aparecen La Unión, Cartago (en Cartago), Ciudad Quesada (Alajuela), Puntarenas, Heredia, Limón, Goicoechea (San José), Alajuela y Garabito Puntarenas).

Estas zonas de riesgo fueron identificadas por Amada Aparicios y Melvin Morera, son investigadores de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y el Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Aparicio y Morera también determinaron las zonas donde hay menor probabilidad de fallecer por infartos y derrames.

Se trata de cantones ubicados principalmente en la zona norte, como Upala, Guatuso y Los Chiles; y en el Pacífico sur, como Parrita, Aguirre y Golfito.

Datos. Para determinar estas diferencias, los investigadores analizaron la cantidad de decesos por males cardiovasculares en las 103 áreas de salud de la CCSS.

Su estudio comprendió los casos registrados en el período 2000-2007, y sus resultados se divulgaron a finales del año pasado en el informe del *Estado de la nación*.

Aquellos cantones donde las muertes por males cardiovasculares superaron el número esperado para el perfil de su población, se les calificó como áreas de sobremortalidad, caso de Moravia.

En cambio, aquellas comunidades que estuvieron por debajo de ese indicador ingresaron a la lista de inframortalidad, como ocurrió con Upala y Golfito.

Tales hallazgos resultan importantes porque los males cardiovasculares son la primera causa aquí.

Cada día, ocurren unos 13 decesos a causa de eventos, como infartos y derrames cerebrales.

Buscan diferencias. Aunque se sabe que la obesidad, el tabaquismo y la presión alta son las causas principales de los infartos y derrames, aún se desconoce por qué estos 16 cantones concentran el mayor número de decesos en el país.

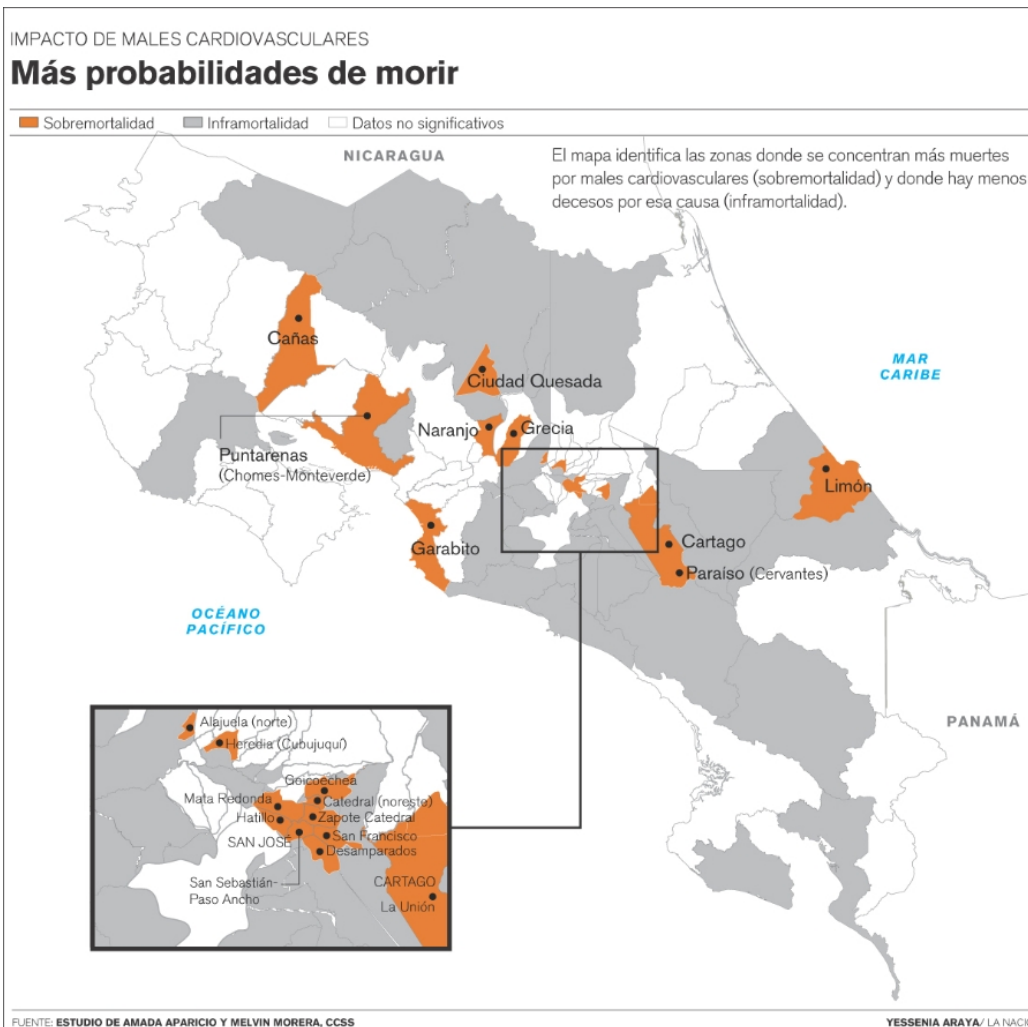
Precisamente, una de las tareas pendientes que tiene ahora la CCSS es ahondar en estas razones.

“Las autoridades de la Caja tienen este estudio, que es un primer paso, ahora, queda pendiente investigar las particularidades de cada cantón para mejorar las campañas de prevención”, dijo Aparicio.

Esta información podría salvar la vida de pacientes como Wilson Bermúdez Wong, de 57 años, quien vive precisamente en Moravia.

Él sabe que tiene otros tres números de la rifa: ya sufrió un infarto, fuma y tiene colesterol alto.

“Yo creía que era sano, luego del infarto me costó mucho dejar de fumar, pero lo hice porque sé que puedo morir”, admitió.



Cuide su corazón: coma sano y haga ejercicio

Alimentación sana: Anime a su familia para que incluya en su dieta carnes magras (al vapor, hervidas, a la plancha, al horno), pescados, verduras, legumbres, frutas y productos bajos en grasa.

Frutas y verduras: Procure consumir cada día por lo menos cinco raciones de verdura o fruta. Inclúyalas en la merienda de sus hijos, y póngase de acuerdo con los papás de los amigos de sus hijos para que hagan lo mismo.

Bebidas saludables: Prefiera el agua, la leche baja en grasa y los jugos de frutas sin azúcar sobre las gaseosas o refrescos azucarados.

Evite la sal: No consumir sal en exceso, ni comidas procesadas.

Ejercicio: Planifique actividades familiares fuera de casa e incluya el ejercicio entre las tareas cotidianas. Por ejemplo, use escalares en su oficina o camine al supermercado.

Libre de humo: Haga del hogar y de su oficina un lugar libre de humo del cigarrillo. Diferentes estudios señalan al tabaquismo como una causa importante de infartos.

Chequeo médico: Acuda a un chequeo médico para saber cómo anda su presión arterial, la glicemia (azúcar) en sangre, el colesterol y otros factores de riesgo para sufrir ataques cardíacos.

Herencia: Si algún miembro de su familia falleció por un infarto cardíaco o derrame hable con su médico para valorar sus riesgos.