

## PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EVESCAM

Las enfermedades cardiovasculares, como el infarto del corazón y los accidentes cerebrovasculares, representan un tercio de las muertes a nivel mundial; igualmente, la diabetes es la principal causa de ceguera, diálisis y amputaciones. Para poder tomar las acciones requeridas para reducir estas condiciones, es primeramente necesario conocer la frecuencia de cada uno de los factores de riesgo y características poblacionales que favorecen su aparición. Hasta el día de hoy, Venezuela no contaba con un trabajo de investigación que evaluara una muestra representativa de las 8 regiones del país. Debido a ello, un equipo de investigadores nacionales liderados por la Sociedad Venezolana de Medicina Interna, desarrolló el **Estudio Venezolano de Salud Cardio-Metabólica (EVESCAM)**, donde se evaluó desde julio de 2014 hasta enero de 2017 un total de 3.420 adultos al azar de todo el país, determinando, en cada uno de ellos, los valores de presión arterial, peso, talla, perímetro abdominal, hábitos psicobiológicos, alimentarios, síntomas de ansiedad, síntomas de depresión, nivel de actividad física, entre otros.

Los resultados de dicho estudio fueron presentados en el marco del **XXIII Congreso Nacional de Medicina Interna**, en la Ponencia Central del mismo, el pasado 28 de septiembre, por los doctores María Inés Marulanda (Investigadora Principal), Ramfis Nieto Martínez (Investigador Principal), Juan Pablo González (co Investigador principal), Eunice Ugel (Estadístico y co Investigadora), y Maritza Durán (co Investigadora). Dentro de los resultados principales se pudo observar lo siguiente en la población mayor de 20 años de Venezuela:

- Uno de cada cuatro padece obesidad
- Cuatro por ciento presenta bajo peso
- Solo dos de cada 10 consume frutas diariamente
- Solo tres de cada 10 consume vegetales diariamente
- Cuatro de cada 10 no realizan suficiente actividad física
- Uno de cada 10 fuma actualmente
- Uno de cada dos presenta alteraciones de la glicemia (40% prediabetes y 13% diabetes)
- Un tercio presenta hipertensión arterial
- Dos de cada 10 mujeres, y uno de cada 10 hombres, presentan síntomas de ansiedad
- Cerca de cuatro por ciento presenta síntomas de depresión

Al usar como referencia los datos obtenidos de un estudio previo, realizado en 3 regiones del país entre 2006 a 2010, llamado Estudio Venezolano de Síndrome Metabólico, Obesidad y Estilo de Vida ( VEMSOLS), podemos observar: mayor prevalencia de diabetes 13,1% en el EVESCAM vs 8% en VEMSOLS, una prevalencia de prediabetes en el EVESCAM (39,8%) es 3 veces mayor que la del VEMSOLS, una mayor prevalencia de hipertensión

(36,7% EVESCAM vs 30% VEMSOLS) y una menor frecuencia de obesidad (25% en el EVESCAM vs 29% VEMSOLS). El bajo peso, que es un factor de riesgo para desnutrición, en EVESCAM mostró una prevalencia de 3,9% vs 1,1% observado en VEMSOLS.

También se encontraron diferencias entre las diversas regiones del país:

- La prevalencia de obesidad fue más elevada en las regiones Central, Occidental y Zulia, y menor en la región de Guayana y Nor-Oriental
- El mayor consumo de vegetales se observó en el Estado Zulia y el menor consumo en la región de Guayana.
- La región Capital presentó la mayor frecuencia de consumo de cigarrillo.
- La región central tuvo la mayor prevalencia de diabetes, 17,6% y la región Zuliana la mayor de prediabetes.

Todos los venezolanos debemos tomar medidas que nos ayuden a mejorar nuestra salud. Podemos comenzar por las más fáciles, como incrementar el consumo de frutas y vegetales hasta llegar a consumirlo varias veces al día, incrementar progresivamente nuestro nivel de actividad física hasta alcanzar 30 minutos de ejercicio al menos 5 días a la semana, no utilizar tabaco en ninguna de sus presentaciones, y hacer un uso prudencial y ligero de las bebidas alcohólicas. De esta forma nos mantendremos más saludables por mucho más tiempo.

El grupo de Investigadores de EVESCAM, en conjunto con la Sociedad Venezolana de Medicina Interna, cumpliremos con el compromiso de analizar, publicar y difundir los datos encontrados en este estudio, así como, crear las pautas de salud adaptadas a nuestra población para mejorar la salud de los venezolanos.