



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

160/2215 - ACTITUDES DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA MAYOR DE 40 AÑOS FRENTE AL CUIDADO DE SU CORAZÓN E INGESTA DE PESCADO AZUL

P. Sanz Mayordomo^a e I. ^bGarcía^b

^aCardióloga. Servicio de cardiología. Hospital Rey Juan Carlos. Móstoles. Madrid. ^bFarmacéutica. Medical Marketing Manager. Departamento Médico. Reckitt Benckiser Healthcare. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Evaluar como los hábitos de cuidado del corazón se relacionan con la ingesta de pescado de los españoles (blanco y azul).

Metodología: Se realizaron 2,104 encuestas en población española > 40 años aleatoriamente seleccionada mediante muestreo polietápico, 5 zonas geográficas y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para medir el consumo de pescado.

Resultados: El 39,1% de los encuestados tiene exceso de peso y un 12,6% de obesidad. El 36% declaró una enfermedad (18% HTA, 15% problemas cardíacos y 13% diabetes). El 53% es sedentario (no hace ejercicio o solo anda un poco cada día). Un 65% indicó estar preocupado por la salud de su corazón aunque un 19% no hacía nada para cuidarlo. Cuidar la dieta (85%) y hacer ejercicio (69%) son las actividades para cuidar su salud cardiovascular. Un 57% no había revisado su salud cardiovascular en el último año. El 52% de los encuestados no consumía las dos raciones de pescado azul a la semana (recomendación OMS). El 51% de los preocupados por su corazón consumía suficiente pescado azul frente al 43% de los no preocupados ($p < 0,005$) y el 52% de los que hacía algo para cuidar su corazón consumía suficiente pescado azul frente al 44% en los que no hacían nada.

Conclusiones: Un elevado porcentaje de la población declaró estar preocupada por su salud cardiovascular aunque su comportamiento no lo evidencia. El consumo adecuado de pescado azul fue insuficiente lo que dificulta alcanzar las cantidades recomendadas de omega 3 en su dieta.