

Nurses' Health Study: estilo de vida sano disminuye la mortalidad en mujeres de edad mediana

Combined impact of lifestyle factors on mortality: prospective cohort study in US women. BMJ 2008 [Epub ahead of print].

VAN DAM RM, LI T, SPIEGELMAN D, FRANCO OH, HU FB.

Nivel de evidencia: II-2

Siguiendo un estilo de vida saludable baja marcadamente la mortalidad en mujeres de edad mediana, encontró el estudio prospectivo Nurses' Health (NHS), el cual examinó la combinación de factores de estilo de vida en relación con el cáncer, cardiovascular y todas las causas de mortalidad durante 24 años de seguimiento. Las 77.782 mujeres (entre 34 y 59 años al comenzar el estudio) inicialmente completaron un cuestionario sobre factores conocidos o sospechados de enfermedad y que no tenían enfermedad cardiovascular o cáncer. Ellas fueron seguidas con cuestionarios bianuales sobre estilo de vida y condiciones de salud. El riesgo de mortalidad fue el principal objetivo medido en relación con cinco factores de estilo de vida: fumar; sobrepeso; poca, moderada o vigorosa actividad física; no, poca o moderada ingesta de alcohol; y baja calidad de la dieta. Los riesgos atribuidos a la proporción de muertes durante el seguimiento, evitables por la adherencia a estilo de vida saludable, también fueron medidos.

La dieta fue seguida con cuestionarios de frecuencia de alimentos, y lo saludable de las dietas se midió por un score de comida sana. Se investigó para historia de enfermedad, fumar, frecuencia de actividad física e índice de masa corporal (IMC) en los cuestionarios bianuales. Las muertes fueron reportadas por parientes más próximos, autoridades postales, a través de la búsqueda de los que no responden en el Índice Nacional de Mortalidad. Las causas de muerte fueron determinadas a través de historia clínica. Hubo 8.882 muertes con 1.790 de enfermedad cardiovascular y 4.527 de cáncer.

Fumar, alto IMC, poca actividad física y bajo puntaje en dieta saludable estuvieron asociados con aumento de mortalidad cardiovascular, por cáncer y por todas las causas. Leve consumo de

alcohol se asoció con más bajo riesgo cardiovascular. Cada factor de estilo de vida independiente y significativamente predijo mortalidad, y la mortalidad aumentó con el incremento de los factores de riesgo. El riesgo combinado para los cinco factores comparado con ninguno fue de 8.17 (IC 95%, 4.96-13.47) para mortalidad cardiovascular, 3.26 (IC 95%, 2.45-4.34) para mortalidad por cáncer y 4.31 (IC 95%, 3.51-5.31) para todas las causas de mortalidad. Los riesgos atribuibles a la población para todas las causas de mortalidad por esos cinco factores fueron 51% para mujeres jóvenes y 63% para mujeres mayores.

Comentario. Por más de 30 años, el NHS ha dado cantidad de datos recogidos de un estudio observacional bien diseñado. Ciertamente las contribuciones de este estudio grande de cohortes han generado una impresionante historia por la base de datos, identificando una multitud de comportamientos promotores de salud y causantes de enfermedad en las enfermeras participantes en el estudio.

Aunque el estudio puede ser criticado por algunos por metodología no aleatorizada, el tamaño de la muestra (77.782 participantes en este reporte), el hecho de que el 90% de las enfermeras participantes hayan respondido al cuestionario y los hallazgos de que esta cohorte refleja los comportamientos de estilo de vida de la población general, todos sirven de soporte de la confiabilidad de los datos.

Los últimos hallazgos recientemente publicados no son conceptos "nuevos" y no van a crear un momento "aahhh" para los clínicos, o aun el público en general. La conclusión válida el conocimiento actual: "como clínicos", repetidamente compartimos esas indicaciones de estilo de vida con nuestros pacientes, aplaudiendo las que son adoptadas rápidamente por

el paciente que resultan en una mejoría de los resultados de salud, y nos sentimos frustrados con la población que desea la “píldora mágica” en lugar de alterar su comportamiento.

Este es un estudio más, del que debemos compartir fuertemente los resultados con nuestros pacientes: parar de fumar, perder peso, aumentar la actividad y consumir una dieta saludable. Aun alterando solo un factor de estilo de vida se asocia con una disminución del riesgo de mortalidad, pero alternando comportamientos combinados, tiene aún más grande impacto en beneficios de expectativa de vida. Entonces, más allá de esta información, ¿qué le pediríamos a los médicos cuando se presenten con estos datos? Identificar los componentes que consistentemente motivan a esos clientes que escojan alterar sus estilos de vida y alcanzar los objetivos de salud.

La parte frustrante de mi práctica a través de los años ha sido admitir que el conocimiento no

siempre cambia el comportamiento. Aún en esta cohorte de enfermeras conscientes y conocedoras de la salud, los comportamientos promotores de salud no se implementaron entre este gran grupo. Me gustaría ver una investigación posterior para identificar factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos que lleven a las enfermeras a desarrollar apropiados comportamientos de salud. Tal vez, entonces, más mujeres podrían alcanzar buena salud como más clínicos estarían equipados con herramientas para motivar a sus pacientes.

Diane Todd Pace, PhD, FNP-BC, FAANP
Assistant Dean/Faculty Practice
Assistant Professor
Family Nurse Practitioner
University of Tennessee Health Science Center/
College of Nursing
Member, NAMS Board of Trustees
Credentialed NAMS Menopause Practitioner