

Figura 1S. Diagrama de flujo del estudio. Indica la población de referencia por grupo de edad y por sexo, los sujetos incluidos y excluidos y las principales causas de exclusión. No cumplían criterios de inclusión 259 sujetos. No aceptaron participar en el estudio 177 y no se pudo localizar por haber cambiado de domicilio o de número de teléfono a 74 sujetos. La tasa de reposición fue del 35,4% y la tasa de respuesta, del 64,6%. ♂: varones; ♀: mujeres.

Tabla 1S. Estilos de vida según riesgo cardiovascular en global.

<i>Global</i>	<i>Riesgo</i>	<i>bajo</i>	<i>Riesgo</i>	<i>alto</i>	<i>p</i>
<i>RCV SCORE (%)</i>					
Consumo alcohol, (g/s)	30,58	± 53,69	65,95	± 77,29	<0,001
Consumo cigarrillos, (n/día)	4,06	± 9,14	6,69	± 9,92	0,007
Score de DM	6,98	± 2,12	7,56	± 1,89	0,005
Actividad física total, (h/s)	27,65	± 9,59	25,61	± 9,19	0,032
Pasos al día (número)	9187	± 4143	9578	± 4328	0,354
Tiempo sentado (h/s)	140,12	± 9,62	142,41	± 9,22	0,017
Número de criterios de EVS	3,02	± 1,55	2,89	± 1,57	0,015
<i>RCV Framingham, (%)</i>					
Consumo alcohol, (g/s)	31,45	± 55,68	75,85	± 78,43	<0,001
Consumo cigarrillos, (n/día)	5,84	± 9,45	6,09	± 10,81	0,816
Score de DM	7,07	± 2,10	7,43	± 1,99	0,125
Actividad física total, (h/s)	27,7102	± 9,65	24,79	± 8,78	0,007
Pasos al día (número)	9182	± 4051	9902	± 4744	0,132
Tiempo sentado (h/s)	140,0805	± 9,67	143,25	± 8,81	0,004
Número de criterios de EVS	3,0754	± 1,54	2,67	± 1,56	0,022
<i>RCV Edad corazón, (%)</i>					
Consumo alcohol, (g/s)	30,46	± 53,94	46,59	± 68,04	0,005
Consumo cigarrillos, (n/día)	5,31	± 9,43	6,27	± 9,90	0,283
Score de DM	7,26	± 2,02	7,06	± 2,12	0,316
Actividad física total, (h/s)	28,30	± 9,54	26,38	± 9,49	0,03
Pasos al día (número)	9481	± 4104	9219	± 4267	0,501
Tiempo sentado (h/s)	139,52	± 9,58	141,48	± 9,52	0,027
Número de criterios de EVS	3,33	± 1,53	2,78	± 1,53	<0,001

Los datos se muestran como medias ± desviaciones estándar para datos continuos y número y proporciones para datos categóricos.

g/s, gramos/semana; RCV, riesgo cardiovascular; DM, dieta mediterránea; h/s, horas/semana; EVS, estilos de vida saludables.

Valor p: diferencias entre riesgo cardiovascular bajo y riesgo cardiovascular bajo.

Tabla 2S. Estilos de vida según riesgo cardiovascular en hombres.

	<i>Riesgo bajo</i>	<i>Riesgo alto</i>		
<i>RCV SCORE (%)</i>				
Consumo alcohol, (g/s)	43,84 ± 65,49	92,29 ± 79,79	<0,001	
Consumo cigarrillos, (n/día)	6,67 ± 10,09	4,84 ± 9,84	0,164	
Score de DM	6,38 ± 1,95	7,21 ± 1,89	0,001	
Actividad física total, (h/s)	26,32 ± 9,70	25,46 ± 9,18	0,491	
Pasos al día (número)	9372 ± 4586	10703 ± 4189	0,024	
Tiempo sentado (h/s)	141,32 ± 9,77	142,57 ± 9,22	0,319	
Número de criterios de EVS	2,70 ± 1,46	2,67 ± 1,58	0,874	
<i>RCV Framingham, (%)</i>				
Consumo alcohol, (g/s)	49,85 ± 70,49	83,13 ± 78,68	0,001	
Consumo cigarrillos, (n/día)	5,87 ± 9,65	5,94 ± 10,54	0,479	
Score de DM	6,36 ± 1,89	7,26 ± 1,99	0,001	
Actividad física total, (h/s)	26,65 ± 10,02	24,99 ± 8,46	0,098	
Pasos al día (número)	9628 ± 4423	10488 ± 4557	0,078	
Tiempo sentado (h/s)	140,99 ± 10,08	143,06 ± 8,49	0,046	
Número de criterios de EVS	2,77 ± 1,44	2,61 ± 1,61	0,216	
<i>RCV Edad corazón</i>				
Consumo alcohol, (g/s)	49,77 ± 71,21	64,99 ± 75,91	0,169	
Consumo cigarrillos, (n/día)	2,92 ± 6,70	6,88 ± 10,63	0,007	
Score de DM	6,62 ± 1,80	6,69 ± 2,03	0,828	
Actividad física total, (h/s)	26,58 ± 9,99	25,92 ± 9,40	0,642	
Pasos al día (número)	9853 ± 4697	9941 ± 4416	0,894	
Tiempo sentado (h/s)	141,10 ± 10,14	141,89 ± 9,44	0,578	
Número de criterios de EVS	3,07 ± 1,48	2,59 ± 1,49	0,033	

Los datos se muestran como medias ± desviaciones estándar para datos continuos y número y proporciones para datos categóricos.

g/s, gramos/semana; RCV, riesgo cardiovascular; DM, dieta mediterránea; h/s, horas/semana; EVS, estilos de vida saludables.

Valor p: diferencias entre riesgo cardiovascular bajo y riesgo cardiovascular alto.

Tabla 3S. Estilos de vida según riesgo cardiovascular en mujeres.

	Riesgo bajo	Riesgo alto	p
<b>RCV SCORE (%)</b>			
Consumo alcohol, (g/s)	20,27 ± 39,49	17,04 ± 40,05	0,069
Consumo cigarrillos, (n/día)	6,71 ± 9,80	2,61 ± 7,56	0,007
Score de DM	7,45 ± 2,13	8,22 ± 1,72	0,002
Actividad física total, (h/s)	28,69 ± 9,40	25,90 ± 9,30	0,007
Pasos al día (número)	9041 ± 3767	7351 ± 3728	0,006
Tiempo sentado (h/s)	139,19 ± 9,42	142,07 ± 9,32	0,061
Número de criterios de EVS	3,27 ± 1,58	3,29 ± 1,49	0,935
<b>RCV Framingham, (%)</b>			
Consumo alcohol, (g/s)	18,81 ± 37,93	32,14 ± 63,02	0,223
Consumo cigarrillos, (n/día)	5,81 ± 9,33	7,00 ± 12,69	0,652
Score de DM	7,55 ± 2,10	8,43 ± 1,74	0,127
Actividad física total, (h/s)	28,45 ± 9,33	23,54 ± 10,93	0,069
Pasos al día (número)	8870 ± 3749	6160 ± 4325	0,013
Tiempo sentado (h/s)	139,44 ± 9,35	144,43 ± 10,95	0,065
Número de criterios de EVS	3,29 ± 1,58	3,07 ± 1,21	0,531
<b>RCV Edad corazón</b>			
Consumo alcohol, (g/s)	21,74 ± 41,43	17,00 ± 37,56	0,348
Consumo cigarrillos, (n/día)	6,39 ± 10,28	5,29 ± 8,56	0,365
Score de DM	7,54 ± 2,06	7,67 ± 2,13	0,628
Actividad física total, (h/s)	29,08 ± 9,26	27,13 ± 9,63	0,107
Pasos al día (número)	9310 ± 3808	8034 ± 3736	0,009
Tiempo sentado (h/s)	138,79 ± 9,27	140,79 ± 9,66	0,001
Número de criterios de EVS	3,44 ± 1,55	3,08 ± 1,56	0,064

Los datos se muestran como medias ± desviaciones estándar para datos continuos y número y proporciones para datos categóricos.

g/s, gramos/semana; RCV, riesgo cardiovascular; DM, dieta mediterránea; h/s, horas/semana; EVS, estilos de vida saludables.

Valor p: diferencias entre riesgo cardiovascular bajo y riesgo cardiovascular alto.

Tabla 4S. Asociación del riesgo cardiovascular con los estilos de vida en hombres. Análisis de regresión múltiple.

	$\beta$	(IC 95%)	$p$
<i>RCV estimado con SCORE</i>			
Consumo alcohol, (g/s)	0,010	(0,018 a 0,018)	0,024
Consumo cigarrillos, (n/día)	0,002	(-0,059 a 0,062)	0,954
Score DM	0,178	(-0,150 a 0,505)	0,286
Actividad física total, (h/s)	-0,067	(-0,130 a -0,005)	0,035
Pasos al día (número)	-0,015	(-0,029 a -0,001)	0,030
Tiempo sentado (h/s)	0,069	(0,007 a 0,131)	0,030
Número de criterios de EVS	-0,382	(-0,780 a 0,015)	0,059
<i>RCV estimado con Framingham</i>			
Consumo alcohol, (g/s)	0,007	(-0,009 a 0,022)	0,393
Consumo cigarrillos, (n/día)	0,132	(0,019 a 0,244)	0,022
Score DM	-0,248	(-0,860 a 0,363)	0,424
Actividad física total, (h/s)	-0,100	(-0,216 a 0,016)	0,090
Pasos al día (número)	-0,023	(-0,049 a 0,002)	0,075
Tiempo sentado (h/s)	0,107	(-0,008 a 0,222)	0,069
Número de criterios de EVS	-1,610	(-2,332 a -0,887)	<0,001
<i>RCV estimado con edad vascular</i>			
Consumo alcohol, (g/s)	-0,006	(-0,023 a 0,011)	0,502
Consumo cigarrillos, (n/día)	0,223	(0,103 a 0,344)	<0,001
Score DM	-0,363	(-1,027 a 0,301)	0,283
Actividad física total, (h/s)	-0,008	(-0,134 a 0,118)	0,903
Pasos al día (número)	-0,020	(-0,048 a 0,007)	0,148
Tiempo sentado (h/s)	0,014	(-0,111 a 0,139)	0,824
Número de criterios de EVS	-0,722	(-1,533 a 0,089)	0,081

Regresión múltiple: variables dependientes (Riesgo cardiovascular estimado con la ecuación de SCORE, de Framingham versión D'Agostino y con la edad del corazón), variables independientes estilos de vida. Variables de ajuste edad, índice de masa muscular y el consumo de fármacos hipotensores, hipoglucemiantes e hipolipemiantes (1 = sí, 0 = no).

g/s, gramos/semana; RCV, riesgo cardiovascular; DM, dieta mediterránea; h/s, horas/semana; EVS, estilos de vida saludables.

Tabla 5S. Asociación del riesgo cardiovascular con los estilos de vida en mujeres. Análisis de regresión múltiple.

	$\beta$	(IC	95%)	$p$
<i>RCV estimado con SCORE</i>				
Consumo alcohol, (g/s)	0,013	(0,003	a 0,023)	0,013
Consumo cigarrillos, (n/día)	0,010	(-0,033	a 0,052)	0,653
Score DM	-0,026	(-0,233	a 0,182)	0,807
Actividad física total, (h/s)	-0,059	(-0,100	a -0,017)	0,006
Pasos al día (número)	-0,022	(-0,032	a -0,011)	<0,001
Tiempo sentado (h/s)	0,059	(0,018	a 0,101)	0,005
Número de criterios de EVS	-0,289	(-0,029	a -0,549)	0,029
<i>RCV estimado con Framingham</i>				
Consumo alcohol, (g/s)	0,025	(0,012	a 0,038)	<0,001
Consumo cigarrillos, (n/día)	0,079	(0,024	a 0,135)	0,005
Score DM	0,057	(-0,217	a 0,331)	0,682
Actividad física total, (h/s)	-0,069	(-0,125	a -0,013)	0,017
Pasos al día (número)	-0,025	(-0,039	a -0,011)	0,001
Tiempo sentado (h/s)	0,070	(0,014	a 0,126)	0,015
Número de criterios de EVS	-0,506	(-0,846	a -0,165)	0,004
<i>RCV estimado con edad vascular</i>				
Consumo alcohol, (g/s)	0,029	(0,001	a 0,057)	0,042
Consumo cigarrillos, (n/día)	0,070	(-0,048	a 0,188)	0,243
Score DM	-0,016	(-0,589	a 0,556)	0,955
Actividad física total, (h/s)	-0,166	(-0,289	a -0,042)	0,009
Pasos al día (número)	-0,036	(-0,066	a -0,006)	0,020
Tiempo sentado (h/s)	0,167	(0,044	a 0,290)	0,008
Número de criterios de EVS	-1,110	(-1,822	a -0,399)	0,002

Regresión múltiple: variables dependientes (Riesgo cardiovascular estimado con la ecuación de SCORE, de Framingham versión D'Agostino y con la edad del corazón), variables independientes estilos de vida. Variables de ajuste edad, índice de masa muscular y el consumo de fármacos hipotensores, hipoglucemiantes e hipolipemiantes (1 = sí, 0 = no).

g/s, gramos/semana; RCV, riesgo cardiovascular; DM, dieta mediterránea; h/s, horas/semana; EVS, estilos de vida saludables.

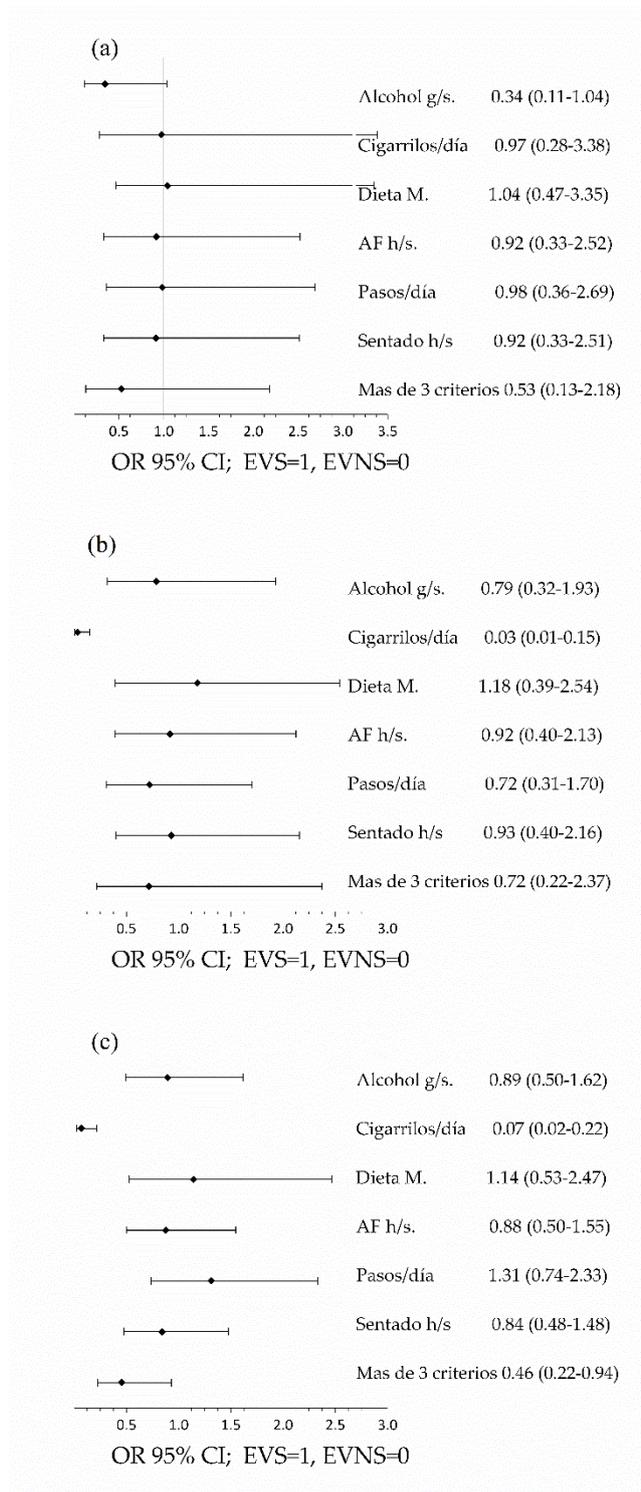


Figura 2S. Asociación del riesgo cardiovascular con los estilos de vida en hombres. Utilizando como variables dependientes: (a) RCV estimado con la ecuación de SCORE, (b) con la ecuación de Framingham y (c) con la edad del corazón con Framingham. Como variables independientes utilizamos los EVS y EVNS. Como variables de ajuste la edad en años, el índice de masa corporal y el consumo de fármacos hipotensores, hipoglucemiantes e hipolipemiantes.

g/s, gramos/semana; dieta M, dieta mediterránea, AF; actividad física; h/s, horas/semana; OR, odds ratio; CI, intervalo de confianza; EVS, estilos de vida saludables; EVNS, estilos de vida no saludables.

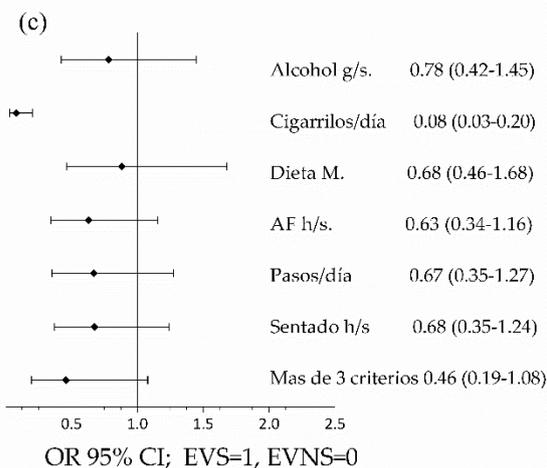
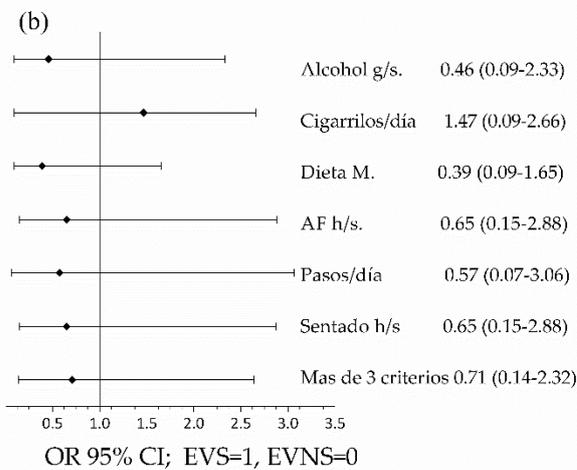
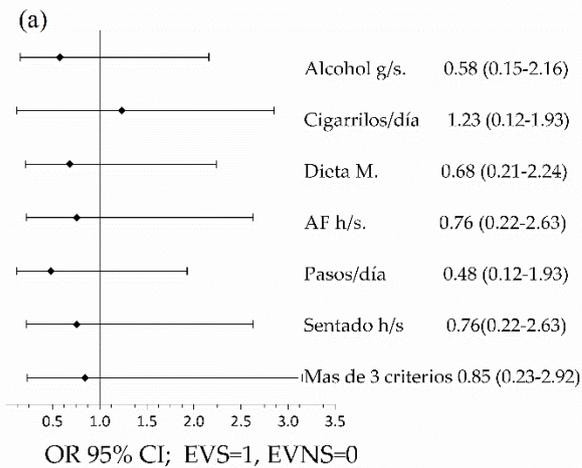


Figura 3S. Figura 2S. Asociación del riesgo cardiovascular con los estilos de vida en mujeres. Utilizando como variables dependientes: (a) RCV estimado con la ecuación de SCORE, (b) con la ecuación de Framingham y (c) con la edad del corazón con Framingham. Como variables independientes utilizamos los EVS y EVNS. Como variables de ajuste la edad en años, el índice de masa corporal y el consumo de fármacos hipotensores, hipoglucemiantes e hipolipemiantes.

g/s, gramos/semana; dieta M, dieta mediterránea, AF; actividad física; h/s, horas/semana; OR, odds ratio; CI, intervalo de confianza; EVS, estilos de vida saludables; EVNS, estilos de vida no saludables.