



# Cuida tu CORAZÓN

Antes de que acabe el año, unas 70.000 personas habrán padecido un infarto. El 14 de marzo es el Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular. ¡Protégete!



Como explica el doctor José Ángel Cabrera, jefe del servicio de Cardiología del Hospital Universitario Quirónsalud de Madrid, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte en nuestro país y provocan unos 130.000 fallecimientos al año en España. Muchos de ellos serían evitables si controláramos los factores de riesgo. ¿Sabes cuáles son?

## **NIVELES A RAYA**

La hipertensión es una de las principales causas de infarto de miocardio o accidentes cerebrovasculares. Tenla siempre controlada y si está elevada, acude a tu médico de atención primaria. Él determinará si necesitas medicación para controlarla o simplemente mejorar tu estilo de vida, aumentando el ejercicio físico y reduciendo la sal en tu dieta.

## ¿Ellas están más protegidas?

Antes de la menopausia, las mujeres tienen menor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. ¿Por qué? Las investigaciones han vinculado este hecho a que tras la menopausia disminuyen sus niveles de estrógenos. Esta hormona está relacionada con cifras más elevadas de lipoproteínas de alta densidad (HDL o 'colesterol bueno') y niveles más bajos de lipoproteínas de baja densidad (LDL o 'colesterol malo'). Además, los estrógenos atenúan los efectos nocivos del estrés en el sistema cardiovascular. De esta forma, los estrógenos ejercen un papel protector de enfermedad cardiovascular en las mujeres en edad fértil, aproximadamente hasta los 50 años de edad.



Además, cada uno de ellos, suma sobre el anterior incrementando las probabilidades de un infarto. Solo del 10 al 12 % de los casos de enfermedad coronaria presentan antecedentes familiares, el resto, podrían evitarse controlando todos estos factores que, alarmantemente, muchos pacientes desconocen.

## ¿CUÁNTO DEPORTE ES SUFICIENTE?

Combatir la inactividad física con ejercicio diario constituye una herramienta esencial en la prevención y el control de la enfermedad coronaria. Los datos asustan: el 20 % de los españoles padecen obesidad, porcentaje que se podría reducir significativamente haciendo deporte y siguiendo una dieta sana. Caminar, nadar, correr, bailar... Cualquier ejercicio ayuda a controlar la hipertensión arterial, la diabetes y el colesterol alto.

"A mis pacientes siempre le recomiendo utilizar el sentido común en la práctica deportiva", explica

El control del colesterol y de la glucosa en sangre también son fundamentales para cuidar tu corazón. No olvides realizarte un análisis de sangre todos los años para poder observar cualquier cambio en estos indicadores.

## VIDA SANA

El sedentarismo, el tabaco y el estrés conforman los otros tres factores de riesgo cardiovascular.



## JOSÉ ÁNGEL CABRERA

Jefe del servicio de Cardiología del Hospital Universitario Quirónsalud de Madrid

"La enfermedad coronaria o cardiopatía isquémica constituye más del 30 % de las causas de mortalidad por enfermedad cardiovascular y es la patología más común. Si nos centramos en las arritmias cardíacas, más del 4 % de los españoles mayores de 40 años padecen fibrilación auricular, que es la arritmia sostenida más frecuente. Estas cifras se incrementan con la edad hasta llegar a un 18 % a los 80 años. En España, se calcula que existen más de un millón de personas con fibrilación auricular. Muchos de los problemas cardiovasculares pueden evitarse con una dieta sana, sin tabaco, haciendo ejercicio y controlando el colesterol, la glucosa y la tensión".

el doctor Cabrera. Los deportes que implican un ejercicio aeróbico con movimiento de amplios grupos musculares son, en general, los más recomendables. Pero, escucha a tu organismo y las recomendaciones de tu médico. Es importante que antes de empezar cualquier rutina deportiva, especialmente si se trata de una de alta intensidad, acudas al especialista de atención primaria o de cabecera, quien podría considerar realizarte un chequeo cardiológico en caso de que presentes un mayor riesgo cardiovascular.



### RECONOCER UN INFARTO

¿Sabías que la mortalidad por motivos cardiovasculares podría reducirse de forma significativa si disminuye el tiempo en el que el paciente es atendido por los servicios sanitarios? El 30 % de las personas que sufren un infarto fallecen antes de llegar al hospital, mientras que un 90 % de los que ingresan sobreviven. Por este motivo es tan importante poder detectar los síntomas de un infarto y ser atendido con urgencia en un centro hospitalario.

Las señales de alarma que indican que algo no funciona bien son: opresión en el pecho o en la zona del esternón, sudoración abundante, palidez con el esfuerzo o en reposo, corazón acelerado con latidos irregulares y mareos o pérdida de conocimiento.

### CÓMO ACTUAR

Una vez que compruebes que una persona se encuentra en parada cardiorrespiratoria, lo primero que debes hacer es pedir ayuda llamando a los servicios de emer-

gencia. Posteriormente, arrodíllate a un lado y utiliza el peso de tu cuerpo para hacer compresión en su pecho con los brazos rectos, los dedos abiertos y el talón de la mano sobre el esternón. Realiza unas 30 compresiones torácicas, seguidas de 2 insuflaciones (el llamado 'boca a boca'). El número aproximado de compresiones por minutos debe estar entre 100 y

120. Todo esto hasta que pueda recibir asistencia sanitaria.

La aplicación de la llamada CPR11, que explica cómo se debe actuar ante una parada cardiorrespiratoria, puedes descargarla en este enlace:

[https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es\\_es/programas/salud/juega-seguro/chile/aplicacioncpr-11.jsp](https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/programas/salud/juega-seguro/chile/aplicacioncpr-11.jsp)

Entre el equipo que la ha desarrollado, está el doctor Serratos, jefe del servicio de Medicina Deportiva del Hospital Universitario Quirónsalud de Madrid.

### CONCIENCIACIÓN

Tendemos a pensar que la enfermedad cardíaca es un problema que afecta a otros. Sin embargo, prevenir nuestro riesgo cardiovascular con hábitos de vida saludable debería ser nuestra prioridad. Por otro lado, es importante que la Administración y las empresas sigan sensibilizándose en combatir la muerte súbita cardíaca, instalando desfibriladores en centros comerciales, deportivos o educativos de gran aforo.

## Preguntas que tienes que hacer a tu médico

- ¿Cuáles son mis riesgos de sufrir una enfermedad del corazón?
- ¿Cuáles mi presión arterial?
- ¿Cuáles son mis niveles de colesterol?
- ¿Cuál es mi índice de masa corporal?
- ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Qué otras pruebas de detección de enfermedades del corazón debo realizarme?
- ¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?
- ¿Qué nivel de actividad física necesito para proteger mi corazón?
- ¿Qué plan de comidas saludable me recomienda?
- ¿Cómo puedo darme cuenta de que estoy sufriendo un ataque al corazón?



### ¿Qué le gusta a nuestro corazón?

Un estudio realizado en España y publicado recientemente Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea), ha vuelto a demostrar los enormes beneficios para la salud cardiovascular de nuestra dieta. En general, deberíamos consumir alimentos poco procesados, fruta como postre habitual y reducir el consumo de carne roja. También es importante tener cuidado con no abusar de alimentos como las patatas, la pasta o el arroz. Si consumimos pan, mejor integral, y reducir nuestra ingesta de alcohol a una copa de vino al día.