

# El corazón es cuestión de prevención

**Día Europeo.** Las enfermedades cardiovasculares (ECV) continúan siendo la primera causa de muerte en España, por encima del cáncer y de las enfermedades respiratorias

**CANARIAS7 SALUDABLE**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Con motivo de la celebración esta semana del Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular, la Fundación Española del Corazón (FEC) recordó que las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la primera causa de muerte en los países desarrollados, por encima del cáncer y las enfermedades del sistema respiratorio. En España se cobraron 118.313 muertes en 2011, lo que representa el 30,5% de los fallecimientos producidos.

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), las enfermedades cerebrovasculares (ictus) causaron un total de 28.855 muertes en 2011, cifra que representa un 24,38% de los fallecimientos por causas cardiovasculares. En concreto, el ictus ha significado la muerte de 16.703 mujeres y 12.152 hombres. En segundo lugar, se encuentran otras enfermedades cardiovasculares que han supuesto la muerte de 20.466 personas, mientras que el infarto agudo de miocardio ha causado 18.101 muertes.

Cabe destacar que el 90% de los infartos se asocia a factores de riesgo clásicos conocidos y fácilmente modificables y prevenibles, como son la hipertensión, el colesterol elevado, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad. Según el doctor Enrique Galve, presidente de la sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), «los factores de riesgo más preocupantes son la diabetes y la obesidad, factores estrechamente relacionados con la mala nutrición» y añade que «nuestra sociedad ha pasado de un modelo de alimentación basado en los productos naturales a la comida rápida y los productos precocinados».

Otro de los factores de riesgo cardiovascular más preocupantes es el hábito tabáquico. «Aunque se ha producido una situación de contención, especialmente en el caso de los hombres, sigue siendo un factor a tener en cuenta. Durante los últimos 30 años, la mujer ha incrementado el consumo de tabaco, en parte porque ésta se ha incorporado mucho más tarde al hábito de fumar. Este hecho provocará a la larga un incremento de enfermedades coronarias en el caso del género femenino», explica el doctor Galve. La mujer, especialmente durante su etapa fértil, está más protegida que el hombre ante eventos cardíacos gra-



**Contra el sedentarismo.** El ejercicio de manera regular y bajo control es una garantía para la salud.

*«Ocho de cada diez infartos se podrían haber evitado con sencillos hábitos de vida saludable»*

*«El sedentarismo puede conducir a la alteración de las cifras de la presión arterial»*

*«Diabetes y obesidad son dos factores de riesgo con gran influencia en los problemas cardiovasculares»*

cias a su sistema hormonal pero, en la actualidad, esta protección se ve disminuida a causa del tabaquismo y los hábitos poco saludables.

El sedentarismo es otro de los factores que, junto a la mala alimentación, puede conducir a la alteración de las cifras de la presión arterial, el colesterol, los lípidos en sangre, la obesidad y la diabetes. El Dr. Galve afirma que «a pesar de que las campañas para promover la actividad física entre la población han sido muy bien recibidas por el público en general, son precisamente las personas que más necesitan la actividad deportiva, las que llevan una vida más sedentaria».

Ocho de cada diez infartos se podrían evitar dejando de fumar, practicando ejercicio físico regular y manteniendo una dieta sana.

Estos hábitos saludables reducen la hipertensión arterial, el nivel de lípidos (colesterol y triglicéridos) y previenen la diabetes o en su defecto mejoran su control si el individuo ya la padece.

**CONJUNCIÓN DE FACTORES DE RIESGO.** Desde la óptica de la sa-



**Comida sana.** Una dieta equilibrada es clave también para minimizar los riesgos.

lud cardiovascular, el tipo de obesidad más peligrosa es la obesidad abdominal u obesidad central, es decir, el exceso de grasa que se acumula en torno a la cintura y que favorece la acumulación de grasa alrededor de distintos órganos como el hígado (obesidad visceral). En los hombres, la medida de la cintura no debe exceder de los 102 centímetros, mientras que las mujeres

no deben tener más de 88 cm de cintura.

La mayoría de las veces, el riesgo cardiovascular de una persona no se debe a un solo factor, sino a varios. Se puede afirmar que el riesgo cardiovascular no es el resultado de una suma de factores, sino que éstos multiplican el riesgo de manera exponencial. De hecho, cada vez son más los casos de pacientes que

presentan el perfil clínico llamado *síndrome metabólico*, que es la existencia en un mismo individuo de varios factores de riesgo junto a la obesidad abdominal.

Además de los factores de riesgo cardiovascular ya conocidos, el estilo de vida actual está muy relacionado con la aparición de nuevos factores como la apnea del sueño, el estrés o el consumo de drogas.