

MARTA MATUTE Madrid

## SALUD Información y prevención son las vacunas para las cardiopatías, la primera causa de muerte

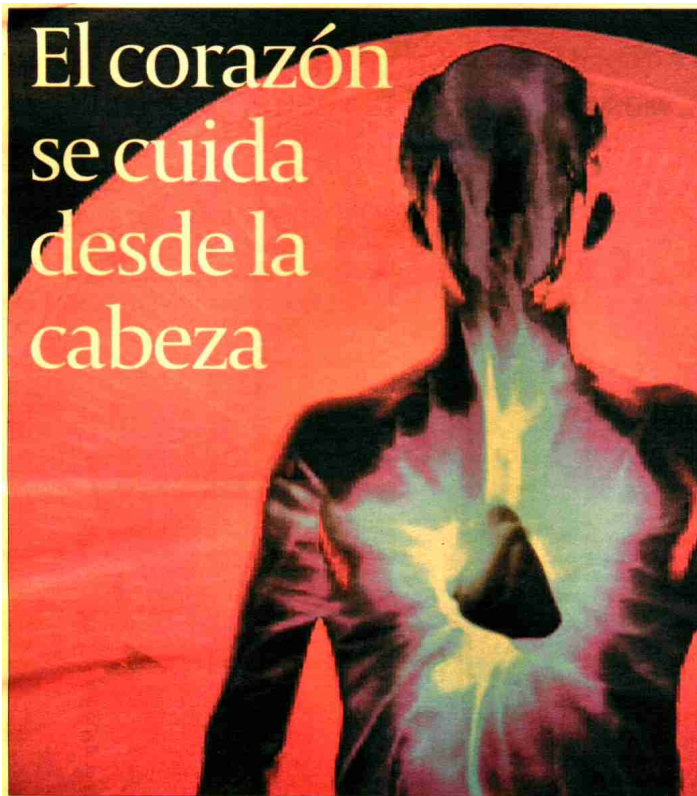
Navarra es la comunidad autónoma con más ancianos por kilómetro cuadrado y también con menos enfermos de corazón. El catedrático José Ramón González Juanatey, del Hospital Universitario Santiago de Compostela, atribuye esta realidad a una sencilla ecuación: "Navarra es la región con mayor número de titulados superiores".

Formación e información, viejas compañeras de viaje, forman el mejor antídoto contra las enfermedades cardiovasculares; de ahí que éstas afecten más a las clases menos favorecidas.

Información significa saber que esta patología constituye la primera causa de muerte entre los españoles, con 125.723 defunciones en 2000, el 35% del total. Información significa conocer también que el tabaco, la hipertensión, el colesterol, la diabetes y la obesidad forman un quinteto mortal para las arterias y el corazón. Y, por último, información significa entender que la dieta y el ejercicio son la mejor medicina para prevenir el infarto de miocardio. Algunos alimentos pueden resultar tan nocivos como una bocanada de humo.

¿Y el frenesí diario, tan habitual entre los profesionales y los ejecutivos? "El estrés es un riesgo que no está ligado a un determinado puesto de trabajo o a un cargo", asegura Luis Martín Jadraque, jefe del servicio de cardiología del hospital La Paz. "Seguramente lo padecerá antes y en mayor medida un parado con dos hijos que un director de empresa".

Los cardiólogos califican el estrés de "factor precipitante" -José Ramón González Juanatey asegura haber visto varios infartos ligados a una circunstancia laboral conflictiva-, pero no le dan la misma entidad que a la obesidad, la hipertensión arterial, el tabaquismo, el coles-



### El corazón se cuida desde la cabeza

## La polipíldora, una pastilla para todo

Una pastilla para la hipertensión, o dos, dependiendo de la gravedad de la dolencia; una píldora para la diabetes y otra para rebajar el colesterol; y un protector gástrico y... La cardiopatía es una de las dolencias con más bajo cumplimiento en la prescripción. Demasiadas pastillas para prevenir una enfermedad que no duele.

Lo saben los médicos y también la industria farma-

céutica, embarcada en la aventura de fabricar la polipíldora, junto a los fármacos para la obesidad, uno de los campos con más futuro dentro de la división cardiovascular.

Todavía queda un largo camino por recorrer, pero la pertinencia de la polipíldora -una pastilla que suma moléculas para enfermedades asociadas pero distintas como, por ejemplo, la hiper-

tensión y el colesterol- comienza a debatirse ya en el mundo científico, donde tiene seguidores y detractores. El cardiólogo gallego Alfonso Castro-Beiras opina que hay que buscar soluciones "con garantías" que faciliten la prescripción. El jefe del servicio de cardiología del Hospital La Paz, Luis Martín Jadraque, piensa que es difícil atribuir los efectos secundarios.

terol o la diabetes, responsables directos de esa pandemia en que se ha convertido el corazón enfermo.

Se calcula que alrededor de 12 millones de personas mueren cada año a causa de un infarto de miocardio o de un ictus (infarto cerebral) y que en 2010 el 60% del gasto sanitario europeo estará ligado a la insuficiencia cardiaca.

Sólo en España el coste de la cardiopatía isquémica (infarto) asciende a 1.900 millones anuales, de los que 371,71 millones corresponden a hospitalización, 44 millones a medicamentos, 528,43 millones a las pérdidas de productividad ocasionadas por la mortalidad prematura y 505,97 millones de euros a las pérdidas de productividad ocasionadas por la incapacidad permanente.

Cuando Ana Pastor llegó al Ministerio de Sanidad, quiso saber por qué una enfermedad "tan fácil de prevenir", en palabras del cardiólogo Alfonso Castro-Beiras, costaba tanto dinero a las arcas públicas. Está escrito en el plan integral de cardiopatía isquémica: las tabacaleras tienen parte de culpa, pero también los ciudadanos, que hacen caso omiso a los sencillos consejos de los médicos, y los profesionales, que se implican insuficientemente en la prevención.

Después del diagnóstico, Pastor reunió a los mejores profesionales y elaboró junto a los Ejecutivos regionales un plan de salud pública. Las autoridades han fijado un plazo de tres años para reducir la incidencia de la enfermedad.

En el camino aparecen varios retos, como resume Castro-Beiras, director del proyecto: que la población adopte pautas saludables de vida, que un enfermo con dolor torácico tenga prioridad en el sistema sanitario, que todos los hospitales asuman un protocolo de actuación común y que se generalice la instalación de desfibriladores. Se salvarían muchas vidas.

## A PARTIR DE LOS 40...

### MUÉVASE

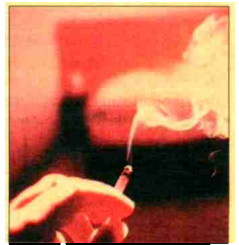
El corazón es un músculo y, como cualquier otro, se mantiene fuerte con ejercicio. Camine diariamente 40 minutos a paso firme. Suficiente para mantener a raya la pereza.

### ADIÓS AL ESTRÉS

El estrés libera en el torrente circulatorio unas hormonas, las catecolaminas, que suponen una carga para el corazón. Tómese su tiempo y disfrute. No hay otra solución.

### FUERA EL TABACO

Diga adiós al tabaco y, por qué no, a los kilos de más. No sólo ganará su corazón. Los riñones, los ojos y el cerebro se beneficiarán con el cambio.



## LA TENSION, A RAYA

Tensión alta, colesterol y glucemia. Tres plagas que suelen atacar el corazón conjuntamente. Los fármacos las mantienen a raya, pero la dieta saludable las previene, y es más barata.

## VIGILE SU DIETA

Elija menús caseros, dentro y fuera del hogar. Ingiera cereales, legumbres, verduras frescas, frutas y pescados. Baje a seis gramos diarios el consumo de sal.