

**Primera causa de muerte.** Muchas de las dolencias del sistema circulatorio se evitarían si el paciente llevara una dieta sana, practicara deporte todas las semanas y se alejara del tabaco

# Los ejercicios del corazón

EL REPORTAJE

Rocío Lopera

■ Los nuevos hábitos de vida no siempre conllevan beneficios para la salud. El sedentarismo, las dietas poco saludables o el estrés debilitan al organismo, haciéndolo más vulnerable a determinadas patologías. Las enfermedades del sistema circulatorio, entre las que destacan el infarto agudo de miocardio, la insuficiencia cardíaca, la angina de pecho o la trombosis, son la principal causa de muerte entre la población cordobesa.

A pesar de los exhaustivos estudios realizados en las últimas décadas sobre el origen de estas dolencias, no se ha logrado precisar una única causa, siendo muchos los factores que motivan la aparición de estos males, que afectan de forma especial a la tercera edad. Los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares se pueden clasificar en diferentes categorías en función de si son o no modificables y de la forma en la que contribuyen a su aparición.

Ningún avance científico ha logrado, por el momento, modificar la edad, el sexo y los antecedentes familiares de un determinado paciente, factores que, por su propia naturaleza, no pueden alterar su devenir. Pero hay otros que intervienen directamente en la evolución de la enfermedad cardiovascular que sí pueden corregirse, explicó el subdirector médico del Hospital Universitario Reina Sofía, el doctor Javier Montero. Tener el colesterol alto, sufrir hipertensión y diabetes, fumar, no practicar ejercicio físico y llevar una dieta desequilibrada pueden de-

El subdirector médico del Reina Sofía insiste en que la población tiene que ser consciente de las ventajas de llevar una vida sana

sencadenar, por ejemplo, una cardiopatía. No hace falta más que echar un vistazo a las estadísticas sobre morbilidad para darse cuenta de que las enfermedades que afectan al sistema circulatorio ocupan las primeras posiciones.

La labor preventiva de los profesionales sanitarios y la concienciación ciudadana son dos elementos determinantes a la hora de frenar el goteo de muertes por patologías cerebrovasculares. Según los últimos datos oficiales del Instituto de Estadística de Andalucía (IEA), cuatro de cada diez cordobeses fallecen por esta causa.

Las recomendaciones sanitarias siguen siempre la misma línea, y el doctor Moreno resaltó que se trata de cambiar los hábitos de vida poco saludables, sobre todo cuando se traspasa la barrera de los 50 años. El paciente tiene que ser consciente de las consecuencias



**HÁBITO SANO.** Un deportista practica ejercicio físico en el Parque Cruz Conde.

LUIS MARTINEZ



**DIETA SALUDABLE.** Una mujer compra productos envasados.

EL DÍA

que acarrear las dolencias que afectan al corazón y al sistema circulatorio y, por lo tanto, el primero que tome las medidas necesarias para minimizar el riesgo de sufrir un fallo coronario.

Los trucos para disfrutar de una jubilación saludable pasan por no llevar una vida de abusos y evitar el sedentarismo. Mantenerse alejado del tabaco y guardar la línea

Los factores de riesgo que afectan a la evolución de este tipo de patologías son más notables cuando se supera los 50 años

son dos grandes aliados para combatir las dolencias del sistema circulatorio. Pero, desafortunadamente, estos dos factores de riesgo cada vez están más extendidos en la población. Cuatro de cada diez cordobeses fuman, un hábito que va en aumento, sobre todo entre las mujeres. El doctor Montero resaltó que la nicotina es el principal responsable de la enfermedad coronaria, patología que, en muchas ocasiones, deriva en un infarto agudo de miocardio.

En las enfermedades cardiovasculares también se puede aplicar el refrán de *quien tuvo, retuvo*. La persona que sea fiel a una alimentación equilibrada, practique ejercicio físico con frecuencia y permanezca alejada de hábitos nocivos como el tabaco y el alcohol cuenta con mejores perspectivas para disfrutar de una *Edad de Oro* envidiable.

## CONSEJOS SANITARIOS

### Una dieta sana y media hora diaria de actividad es la mejor medicina

Una dieta compuesta por un 45 por ciento de hidratos de carbono, un 25 de proteínas y un 30 por ciento de grasas es un gran elemento para combatir los problemas del sistema circulatorio, explicó el subdirector médico del Reina Sofía, el doctor Javier Montero. Practicar ejercicio físico bajo supervisión médica también ayuda a mantener una sa-

lud de hierro. Montero indicó que lo recomendado es realizar 30 minutos de deporte diarios durante cinco días a la semana o, lo que es lo mismo, una hora y media semanal. El especialista indicó que la actividad física ocupacional no equivale a la de tiempo libre. Esta última es más útil para la salud porque supone realizar esfuerzo físico.