

## **Barcelona acoge la Campaña de Prevención Cardiovascular "Cúidate, Corazón"**

**Esta campaña está organizada por la Associació de Diabètics de Catalunya y la Associació Esportiva Catalunya de Trasplantats, con el apoyo de la compañía biomédica Pfizer**

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en Cataluña, por encima incluso del cáncer.

Barcelona, 15 de septiembre de 2005.- Con el objetivo de concienciar a la población general catalana de la gravedad de las enfermedades cardiovasculares y de la necesidad de combatirlas a través de la prevención, la Associació de Diabètics de Catalunya y la Associació Esportiva Catalunya de Trasplantats, con el apoyo de la compañía biomédica Pfizer, ponen hoy en marcha la Campaña de Prevención del Riesgo Cardiovascular 2005 -CUÍDATE CORAZÓN-.

Como parte de las actividades de esta campaña, hoy se instalará una carpa entre las 10.00 y las 13.30 horas en el Parc de les Tres Xemeneies (Paral•lel/Palau de la Música, Poblec Sec) en la que se medirá la presión arterial y el colesterol a todas aquellas personas que acudan. Por la tarde, a las 19:00 horas, se ofrecerá una charla divulgativa sobre Hábitos de vida saludable. Prevención del Riesgo Cardiovascular en la Casa del Mar (c/ Albareda, 1-13 (cerca del Paral•lel).

Las enfermedades cardiovasculares son la 1ª causa de mortalidad en Cataluña, siendo responsables del 36% de los fallecimientos y situándose por encima de graves patologías como el cáncer, que no supera el 25%. Asimismo, las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de discapacidad en la población general.

El riesgo cardiovascular es un tema de permanente interés científico desde la segunda mitad del siglo XX. Según el doctor Francesc Planas, adjunto del Servicio de Cardiología del Hospital de Badalona y uno de los especialistas que participan en la Campaña, "son múltiples las causas del incremento de las enfermedades cardiovasculares y entre ellas participa de forma directa nuestro actual estilo de vida. Afortunadamente, se ha demostrado que, ejerciendo un control médico periódico sobre los factores de riesgo -hipertensión, tabaquismo, colesterol, diabetes, obesidad y sedentarismo-, se consigue disminuir sustancialmente la probabilidad de sufrir patologías cardiovasculares. Por ello, esta campaña está dirigida a concienciar a la población catalana de la necesidad de controlar estos factores de riesgo".

### **300.000 diabéticos en Cataluña**

La gravedad de las enfermedades cardiovasculares se acentúa en el caso de las personas diabéticas. Estos pacientes no sólo tienen más probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular, sino que en ellos ésta se presenta de forma más precoz, evoluciona de forma más rápida y con mayor severidad que en las personas no diabéticas. Así, entre el 75-80% de los diabéticos adultos fallece por causa de alguna patología cardiovascular, lo que representa la principal causa de mortalidad en este grupo de la población. En Cataluña, se estima que 300.000 personas padecen diabetes.

A este respecto, Montserrat Soley, presidenta de la Associació de Diabètics de Catalunya, señala que "para prevenir los trastornos cardiovasculares en el paciente diabético es fundamental detectar esta enfermedad de forma precoz, aunque esto no es siempre posible, ya que la diabetes es una patología que al no provocar dolor, no alerta al paciente. De hecho, en muchos casos, la diabetes tipo 2 (de los adultos) se diagnostica de forma tardía, lo que acelera el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares".

Las personas con diabetes deben conocer que, además de controlar los niveles de glucosa por medio de la adopción de hábitos de vida saludables, es fundamental realizar una actividad física al menos tres veces por semana. "Muchas personas con diabetes creen que su enfermedad no les permite hacer ciertos tipos de ejercicio y, por el contrario, con un entrenamiento adecuado se pueden alcanzar metas insospechadas. Por ello, y con el fin de demostrar que la diabetes no es ningún impedimento para realizar deporte entre las personas con diabetes, un grupo de miembros de nuestra asociación participará los días 17 y 18 en una prueba de resistencia de 84 kms. entre Matagalls y Montserrat (provincia de Barcelona). Esto no quiere decir que todos debamos proponernos alcanzar estos objetivos, pero si realizar ejercicio de manera regular", añade la presidenta de esta asociación.

La práctica de ejercicio físico también es la base de la asociación que preside Herminia Coloma, la Associació Esportiva Catalunya de Trasplantats. "El ejercicio físico es fundamental para controlar los efectos secundarios que las personas trasplantadas padecemos como consecuencia de la cantidad de medicamentos que debemos tomar, como son elevadas cifras de colesterol, glucosa y presión arterial".

"El ejercicio físico es fundamental en los trasplantes cardíacos", añade, "con el deporte no sólo se mejora la calidad de vida, sino que se reduce la ingesta de medicamentos y, lo más importante, se ayuda a que el órgano trasplantado dure más".

### **El colesterol, un importante factor a controlar**

El colesterol es una sustancia grasa natural que está presente en todas las células del cuerpo humano y es necesario para el normal funcionamiento del organismo. La alteración de los niveles de colesterol es un factor de riesgo muy importante en la aparición de enfermedades cardiovasculares. En palabras del doctor Planas, "si controlar el colesterol es importante en personas que no han tenido un problema coronario, lo es aún más en aquellos que ya han sufrido un infarto de miocardio o cualquier otro problema cardiovascular".

Este experto advierte que "la población general debe mantener el llamado "colesterol malo", el LDL, en cifras por debajo de 240 mg/dl, mientras que aquellas que hayan tenido un evento cardiovascular no deben superar los 100 mg/dl".

### **Consejos para evitar problemas con el corazón**

Las enfermedades del corazón se pueden prevenir. Un cambio en los hábitos diarios puede reducir significativamente el riesgo cardiovascular: una alimentación equilibrada, ejercicio físico moderado y regular, no fumar y mantener bajo control los factores de riesgo son la receta que el corazón necesita.

En este sentido, el doctor Planas concluye que "toda la población en general debe tener en cuenta y asumir una serie de medidas dietético-higiénicas para evitar problemas cardiovasculares en el futuro. Así, se debe evitar fumar y el sedentarismo y se debe adoptar una dieta sana y equilibrada baja en grasas saturadas".