

PREVENCIÓN**Decálogo para tener un corazón lo más saludable posible**

Los tres primeros mandamientos contra la aterosclerosis son: dejar el tabaco, llevar una dieta sana y hacer ejercicio físico

JOSÉ LUIS DE LA SERNA

En sus manos está, lector, el arma para combatir el mayor problema de salud con el que se enfrenta la Humanidad: la enfermedad cardiovascular. Esa es la conclusión del Congreso Mundial de Cardiología, celebrado esta semana en Barcelona, que con 30.000 participantes, ha sido, además, la mayor reunión biomédica de todas las que se han realizado en nuestro país hasta la fecha.

En general, estos encuentros científicos se centran en los avances médicos y las últimas tecnologías que se llevan a cabo frente a las enfermedades cardíacas. Esta vez, el mensaje final se puede resumir de forma rotunda en una única palabra: prevención. Los especialistas ya se han puesto de acuerdo en que no se puede seguir fallando en algo tan básico, si se quieren mejorar las estadísticas de la que está considerada como la mayor de las pandemias del planeta.

Por eso, insisten en la trascendencia de la educación, de los cambios en los hábitos de vida y en la voluntad individual y colectiva para acometerlos, como vías para frenar el avance de la enfermedad más prevalente.

PÉSIMOS AUGURIOS

Las alarmas han sonado en todos los países. Puede que haya grandes diferencias en muchas cosas entre el mundo desarrollado y el que está en vías de serlo, pero en donde apenas hay distancia es en la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso.

España, por ejemplo, tiene la mayor tasa de obesidad infantil de toda Europa. Los adultos patrios están cada vez más gordos y entrando en la misma espiral de sedentarismo y de consumo de comida 'basura' en la que se encuentran desde hace años los norteamericanos. En la India, en Colombia o en Egipto se ven con gran frecuencia individuos obesos que, con seguridad, tienen el interior de sus arterias ya dañadas.

Según Valentín Fuster, que en su papel de Presidente de la Federación Mundial del Corazón, ha participado en el Congreso de una forma marcada, «en el Tercer Mundo, además, la patología vascular está afectando a personas en edades aún jóvenes, con lo que el daño social que produce es mayor».

El cardiólogo español está haciendo un esfuerzo relevante para llevar a todas partes el mensaje de que: «o se cambian los hábitos de vida o la sanidad se colapsará en muchos sitios dentro de algunos años».

«Es inaudito que nos estemos gastando dinerales en tratamientos y catéteres que palian pero no curan y hagamos tan poco para prevenir la enfermedad, con lo eficaz y barato que resulta», afirmó vehemente en una rueda de prensa el doctor Salim Yusuf, profesor de la Universidad Mc Master de Toronto (Canadá).

Yusuf es uno de los cardiólogos más prestigiosos del mundo, autor de buena parte de los ensayos clínicos que han modificado muchas pautas de tratamiento en la cardiología. Su capacidad innovadora como clínico le da todavía más autoridad para hablar de prevención.

Por eso, los especialistas insisten en que un problema de esta naturaleza, más grave que el cáncer y las enfermedades infecciosas (incluido el sida) juntas, tiene que ser abordado por toda la sociedad y, fundamentalmente, por los gobiernos.

«No es un disparate hablar de que la industria alimenticia tendrá que regularse», afirmó en el foro el doctor Fuster. «Habrá que pensar en raciones más discretas en todos los restaurantes y en utilizar aceites más saludables en las comidas preparadas», añadió.

La otra gran asignatura pendiente es la de la educación. Sobre todo la de los más pequeños. Expertos de la Sociedad Europea de Cardiología insisten en que hay que potenciar los contenidos de salud en las escuelas y fomentar el deporte y el ejercicio entre los chavales. Ya no es defendible, viendo lo que se avecina, que no existan materias de este tipo en los currículos escolares. Habrá que buscar el tiempo para ellas.

Un metro en la consulta para medir cada cintura

Si hubiera que decidir qué herramienta puede ser más útil, el fonendoscopio que todos los médicos del mundo llevan colgado al cuello como símbolo de su condición profesional o un simple metro de los que usan los sastres para tomar medidas, habría que decantarse por éste último. El tamaño de la cintura, como medida indirecta de la grasa abdominal, se ha convertido en uno de los mejores elementos pronósticos de la patología vascular. No más de 103 centímetros en ellos y de 85 en ellas son los límites recomendables, de acuerdo con las estadísticas. La talla del pantalón augura el volumen de adipocitos (células de grasa) de la cavidad abdominal y parece probado que éstos se comportan como un órgano endocrino con capacidad de interferir procesos metabólicos y liberar moléculas perniciosas. Entre ellas destacan las que alteran la resistencia a la insulina (y promueven la diabetes tipo 2) y las que favorecen procesos inflamatorios que desestabilizan las placas de ateroma de las arterias. Los expertos opinan que la medida de la cintura (justo por encima del ombligo) debe ser tan frecuente como la toma de la tensión.

TENGA EN CUENTA...

No fumar. Para las arterias, cualquier pitillo es malo. Busque ayuda profesional para dejar el hábito. En cualquier caso, su voluntad para hacerlo es lo más importante.

Controle el colesterol. Intente que las cifras totales del lípido no superen los 200 miligramos por decilitro. Consulte con su médico sobre sus valores de colesterol 'malo' (LDL) y 'bueno' (HDL).

Presión arterial. Mídala, al menos una vez cada año. Si es superior a 140 milímetros la sistólica y/o 85 milímetros la diastólica, consulte a su médico. Debe tratar que los valores no pasen de estas cifras.

Obesidad abdominal. Mantener un peso razonable es importante, pero no sobrepasar una determinada medida de circunferencia del abdomen lo es aún más. Este parámetro es un excelente marcador de riesgo coronario.

Actividad física. Consiga 30 minutos cada día para sudar un poco haciendo ejercicio. Aunque cuanto más intenso sea, mejor, basta con esta recomendación para bajar los riesgos coronarios.

Frutas y verduras. Aproveche las excelencias de la dieta mediterránea. Sea generoso con la fruta y los vegetales. El aceite de oliva, virgen mejor que refinado, es excelente. Consuma pescado.

Alcohol. Un vaso de vino en las comidas es saludable. Quizá una cerveza. Ahora bien, procure no pasarse de 50 gramos de alcohol al día. Puede deteriorar su hígado, perder puntos en el carnet de conducir y provocar accidentes.

Estrés. Un poco de 'marcha' puede ser buena. Pero el estrés excesivo es nocivo para el organismo, incluidas las arterias. No lleve a cabo esfuerzos físicos muy violentos si no está entrenado para ellos.

Depresión. La depresión es un claro factor de riesgo cardiaco. La melancolía y la tristeza, cuando son serias, afectan al sistema inmune y favorecer alteraciones moleculares que pueden precipitar problemas vasculares.

Diabetes. Vigile las cifras de glucosa. La relación entre este trastorno y el infarto es incuestionable. Se puede tratar con medicación y modificando los hábitos de vida.