

Los cardiólogos recomiendan caminar 30 minutos diarios para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular

MADRID, 29 May. (EUROPA PRESS) –

La doctora Carmen de Pablo, cardióloga de la Fundación Española del Corazón (FEC), recordó hoy, con motivo de la XXIV Semana del Corazón, organizada por la Fundación Española del Corazón (FEC), que una de las mejores estrategias de prevención de las enfermedades cardiovasculares es la realización de actividad física, con ejercicio moderado, como caminar 30 minutos diarios.

La frecuencia para realizar estas pruebas varía en función de la edad, los antecedentes de enfermedad cardiovascular y las cifras previas que se hayan obtenido en otros reconocimientos. Además de este control de factores de riesgo, se deben adoptar hábitos de vida sanos, entre los que se incluye una dieta saludable, la práctica regular de ejercicio, así como el abandono del tabaco.

Por todo esto, durante la celebración de Sanitas ha dispuesto un completo equipo médico en su stand, dotado de los recursos sanitarios adecuados, para hacer un chequeo a los ciudadanos que se acerquen.

Este año la salud cardiovascular de las mujeres se ha convertido en protagonista de la Semana del Corazón, puesto que "infravaloran la trascendencia sociosanitaria y el impacto clínico de las ECV, y las perciben con un nivel de gravedad inferior al que tienen realmente, de ahí que descuidan en mayor medida que el hombre el necesario control de los factores de riesgo", apunta la doctora de Pablo.

En comparación con los varones, las mujeres se realizan con menor frecuencia los controles médicos para descartar o evaluar su posible riesgo cardiovascular. Por el contrario, y a pesar de que la ECV es la principal causa de muerte en este colectivo, sí que muestran una actitud más receptiva frente a otras enfermedades, como el cáncer. De hecho, ante cualquier indicio no dudan en acudir a su médico de referencia para realizarse las pruebas pertinentes.

Uno de los principales consejos que se vierten en estos controles médicos es la práctica regular de ejercicio, adaptado a las necesidades y características de cada persona. Para reducir el riesgo cardiovascular lo más indicado es el ejercicio dinámico o aeróbico --que suelen ser prolongados, implican a grandes grupos musculares y se realizan con consumo de oxígeno-- como caminar, subir escaleras, nadar, ir en bicicleta, correr, etc. Lo ideal sería practicarlo al menos tres veces por semana en sesiones de 20 a 60 minutos.

EVITAR EL SEDENTARISMO

Los datos epidemiológicos son claramente indicativos de los efectos beneficiosos del ejercicio en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y en la disminución de la mortalidad cuando la actividad física forma parte de las actividades laborales y recreativas.

Recientemente, el 'Journal of the American Medical Association' (JAMA) ha publicado los resultados de un importante estudio llevado a cabo por expertos de la Universidad de Copenhague y del Missouri-Columbia College de Medicina Veterinaria. El trabajo muestra que si no se desempeña una actividad física normal, una persona aumenta en gran medida sus posibilidades de desarrollar una enfermedad crónica. Antes se consideraba que no hacer ejercicio simplemente no era saludable, pero ahora se sabe que la falta de actividad puede incluso causar enfermedades.

Sin embargo, a pesar de estas contundentes evidencias, España está a la cabeza de Europa en cuanto a tasa de inactividad física por habitante. La gravedad de la inactividad física viene dada por la relación del sedentarismo con factores de riesgo tan importantes para la salud de su corazón como la obesidad, la hipertensión o el colesterol, así como con las enfermedades respiratorias. El ejercicio es fundamental en el control y tratamiento de enfermedades como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad, la diabetes, la enfermedad coronaria así como en dolencias respiratorias y psicológicas.