

**CANARIAS**

## El 90% de los infartos se pueden prevenir

■ E. PRESS, Madrid

El 90% de los infartos se pueden prevenir, según los expertos de la Fundación Española del Corazón (FEC). Con motivo del Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular, que se celebra hoy, los especialistas recuerdan que los fallecimientos por enfermedades cardiovasculares "suponen el 31,2% del total" de decesos en España.

Por ello, y porque "son la primera causa de muerte en el mundo, siendo responsables de más de 17 millones de defunciones cada año", esta sociedad advierte de que "el tabaquismo, el colesterol elevado, la hipertensión, la diabetes y la obesidad son los factores de riesgo más importantes".

Ante esto, los expertos de la FEC recomiendan seguir "una dieta rica en frutas y verduras, realizar ejercicio físico de forma regular y dejar de fumar". A juicio del secretario general de la Sociedad Española del Corazón (SEC) y cardiólogo del Centro Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela, el doctor Alfonso Varela, si las personas siguen estas directrices sin tomar medicación "se puede llegar a reducir hasta en un 80% el riesgo de infarto".

Para el galeno, este descenso de los infartos se tendría que agradecer a todas las consecuencias producidas por mejorar los hábitos de vida. Entre ellas están "la reducción de la hipertensión arterial y de los lípidos y la prevención de la diabetes o la mejora de su control", indica.

El infarto agudo de miocardio "provoca casi la mitad de las muertes", subraya. Tras él se encuentra el ictus, "causante de la tercera parte" de los fallecimientos, explican. Debido a ello, los especialistas insisten en que "padecer varios factores de riesgo no suma, sino que multiplica el riesgo de sufrir un infarto".

Uno de los más frecuentes en los últimos años es la obesidad abdominal que, unido a otros, hace que la situación sea "preocupante", advierten. Según los representantes de la FEC, esta coyuntura "favorece la alteración y aparición del resto de factores de riesgo".