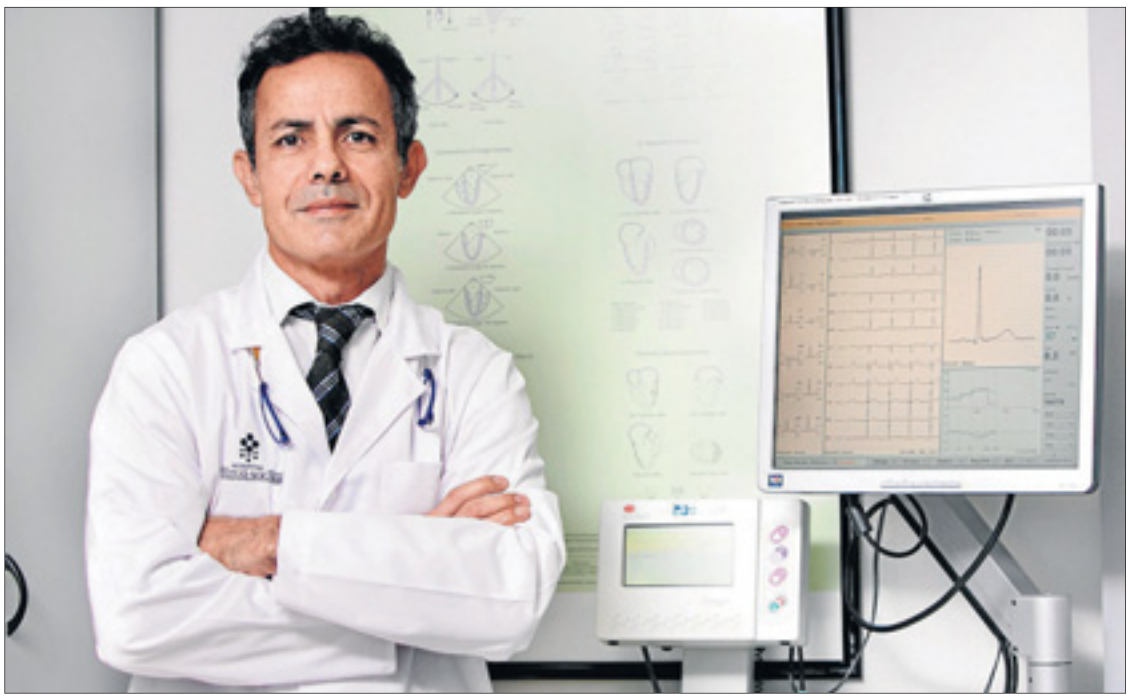
LA CONSULTA Dr. Octavio Rodríguez

Especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro

TABAQUISMO, COLESTEROL, HIPERTENSIÓN, OBESIDAD, SEDENTARISMO O DIABETES INCREMENTAN EL RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.



C7

Prevención. *Una dieta adecuada y hacer ejercicio, claves para cuidar el corazón, explica el doctor Octavio Rodríguez.*

«Los hábitos saludables son la mejor protección cardiovascular»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Esta semana se ha celebrado el Día Mundial del Corazón, ¿continúa aumentando la incidencia de enfermedades cardiovasculares?

— La Federación Mundial del Corazón promueve esta fecha para concienciar a la población mundial de que las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la causa de muerte más común a nivel mundial, cobrándose más de 17 millones de vidas cada año, frente a los 8,2 millones de muertes por cáncer, los cuatro millones de la patología respiratoria o el millón y medio de la diabetes. Y lo preocupante es que se prevé que el número de muertes por enfermedades cardiovasculares alcance la espeluznante cifra de 23 millones en 2030 si no ponemos remedio.

— ¿Qué medidas preventivas pueden contribuir a garantizar un corazón sano?

— La Organización Mundial de la Salud se propone reducir en un 25% las muertes prematuras por enfermedades no comunicables, de las que las cardiovasculares son la gran mayoría. Para invertir esta tendencia hemos de incrementar el esfuerzo en la prevención. Pero necesitamos todos algo más para adquirir una conciencia más proactiva. No es una cuestión baladí. La salud en general, y en concreto la salud cardiovascular, es un problema cuando mengua, pero es importante entenderla como un bien. A los que nos consultan por problemas de salud, seguimos buscando la fórmula infalible para convencerles de la importancia de seguir hábitos de vida saludables, al margen por supuesto de identificar y resolver la patología que ya pudiera albergar.

— ¿Ante qué factores de riesgo hay que prestar atención?

— Destacan el tabaquismo, colesterol, hipertensión, obesidad, sedentarismo o diabetes. Y una óptica a nivel mundial permite observar cómo ciertos hechos no auguran aún buenos tiempos. Por ejemplo en la Copa del Mundo Brasil en 2014 hubo de ofrecer al público 4.000 asientos extra grandes para dar cobertura al incremento de población obesa asistente; el 33% de las mujeres mejicanas son obesas, y desde 1980 en Estados Unidos se ha doblado el número de niños con sobrepeso. En China, actualmente, se puede contar cerca de un tercio de la población mundial de fumadores y la diabetes se ha incrementado más del 50% en muchos países europeos en los últimos diez años, mientras cerca de un 23% de adultos son muy sedentarios. España no va a la zaga. El 50,5% de la población adulta a nivel nacional tiene hipercolesterolemia, una patología que duplica el riesgo de padecer una cardiopatía isquémica, esto es, infarto o angina de pecho; y la hipertensión mata el doble que hace diez años.

— ¿Son más peligrosas estas afecciones en mujeres que en hombres?

— Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares causan un tercio de todas las muertes entre las mujeres. Una razón importante es que tras los cambios hormonales que conlleva la menopausia se incrementa la incidencia de eventos adversos cardio y cerebrovasculares, y acuden, en general, a los centros de salud y hospitales de agudos con una demora inexplicada que se traduce en una mayor mortalidad.

CUIDADOS PARA EL CORAZÓN

■ Una dieta adecuada y ejercicio moderado constituyen dos pilares básicos para cuidar el corazón, junto a una actitud en positivo de la prevención que garantice la constancia. Por ello «hemos de proclamar una fiesta de la bicicleta cada día del año, con ello ahorraríamos en polución –importante causa para un sinfín de enfermedades, incluidas las cardiovasculares-; promover la celebración del día de la dieta saludable todo el año, al igual que celebrar diariamente esos 45 minutos de ejercicio físico de nivel moderado», asegura el doctor Rodríguez. A esto debe añadirse unos chequeos periódicos, especialmente a partir de la mediana edad o ante algún factor de riesgo. Hospital Perpetuo Socorro cuenta en este sentido con un servicio altamente especializado que incluye no sólo la unidad de Cardiología sino de Arritmias, Electrofisiología y Estimulación Cardíaca, además de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista para solventar cualquier problema cardíaco, e incorporando las más novedosas técnicas en Canarias.

