

La obesidad y el riesgo de padecer demencia

El exceso de grasa está directamente conectado a muchas enfermerdades pero también se relaciona con el deterioro cognitivo.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

La hipertensión y su control en los mayores

En su colaboración semanal, el doctor René de Lamar escribe hoy sobre la importancia de controlar la tensión cuando se envejece.





C7

CORRER CON CARDIOPATÍAS

Cardiología. Con precauciones y un correcto seguimiento médico, ante las cardiopatías realizar ejercicio físico aeróbico, como el 'running', no sólo es posible sino recomendable como parte de la terapia posterior, explica el doctor Rayco Cabeza, especialista de Hospital Perpetuo Socorro

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
CARDIOLOGÍA
HPShospitales.com

Los beneficios del 'running' ante las cardiopatías

Hospital Perpetuo Socorro. «Es necesario tomar mayores precauciones y contar con un correcto seguimiento médico, pero lo cierto es que ante las cardiopatías realizar ejercicio físico aeróbico no sólo es posible sino recomendable como parte de la terapia posterior», asegura Rayco Cabeza, especialista en Cardiología

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria



C7

Correr es bueno para el corazón. *El cardiólogo Rayco Cabeza explica porqué el running beneficia a personas con cardiopatías.*

Cada vez más personas salen a correr de forma periódica durante al menos media hora. Se trata de una magnífica forma de combatir el sedentarismo, el cuarto factor de riesgo de mortalidad que puede reducirse hasta en un 30% con el ejercicio físico, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por ello, participar en pruebas como la HPS San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria, cuyo período de inscripción ya se encuentra abierto, son un seguro cardiovascular.

Correr es muy habitual ante la hipertensión ya que una carrera suave de una hora disminuye la frecuencia cardiaca y dilata los vasos sanguíneos. Y es que el sedentarismo no es sólo un factor de riesgo en sí mismo sino que contribuye a otros como la diabetes tipo II, la hipertensión, hipercolesterolemia y obesidad. Todos ellos aumentan de forma notable el riesgo cardiovascular. De hecho, un informe de la Federación Mundial del Corazón estima en más de un 5% la responsabilidad de la inactividad física en las enfermedades cardiovasculares.

Y no sólo contribuye a la reducción de los citados factores de riesgo mejorando la salud cardiovascular y fortaleciendo el corazón. «Correr, como otros ejercicios aeróbicos, contribuye a mejorar la función miocárdica, tanto sistólica como diastólica, es decir, la contracción y relajación del corazón para bombear la sangre por todo el sistema circulatorio. Además modula la producción de adrenalina y evitando el aumento excesivo de pulsaciones, e incrementa la elasticidad arterial, lo que desemboca en una menor presión arterial y de la frecuencia cardiaca, a la vez que facilita el control de los niveles de glucosa y lípidos en sangre», pormenoriza el doctor Rayco Cabeza, especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro.

Según un estudio de la revista *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*, correr reduce el riesgo de hipertensión en un 4,2%, rebaja en un 4,3% el peligro de colesterol alto, y un 4,5% la posibilidad de desarrollar enfermedades cardiacas en general. Además, de forma indirecta puede contribuir a abandonar el hábito tabáquico, otro gran factor de riesgo cardiovascular, al reducir la ansiedad y promover hábitos de vida saludable.

Pero no sólo es beneficioso para prevenir problemas de corazón sino también para personas que hayan sufrido alguna cardiopatía o evento cardiovascular. «Es necesario tomar mayores precauciones y contar con un correcto seguimiento médico pero lo cierto es que ante las cardiopatías, incluso tras un infarto o la implantación de un marcapasos, realizar ejercicio físico aeróbico, como el *running*, no sólo es posible sino recomendable como parte de la terapia posterior, alargando y mejorando la vida de los pacientes con enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular», asegura el doctor Cabeza.

De hecho, un análisis de 20 estudios diferentes realizados entre pacientes con insuficiencia cardíaca que analizaba la relación entre el riesgo de mortalidad y hospitalización y la práctica de ejercicio físico dio como resultado que el riesgo de mortalidad cardiovascular se reduce en un 18% y la hospitalización por causa cardiovascular, un 11% entre quienes practicaron deporte.

Es por tanto más que aconsejable realizar un ejercicio dinámico y aeróbico (como andar, nadar o montar en bicicleta, además de correr) de intensidad moderada durante al menos media hora diaria, para así llegar a los 300 minutos semanales que recomienda la OMS. Eso sí, el control médico, aunque menos riguroso, no sólo es importante ante personas con problemas cardiológicos sino en todos los casos, especialmente a partir de los 40 años, concluye el especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro.

Precauciones básicas

■ La prevención siempre es la mejor arma para evitar desagradables sorpresas ante una actividad que en general es altamente positiva para la salud. Por ello y ante el deporte en general y el *running* en particular es importante tener en cuenta algunas precauciones básicas. Por ello, antes de iniciarse en la práctica deportiva es importante la realización de un reconocimiento médico-deportivo, como los que se efectúan tanto para profesionales como aficionados en la unidad de Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro para descartar cualquier posible patología que pueda hacer peligrosa la actividad física no controlada, especialmente en las personas mayores de 40 años.
La OMS recomienda una actividad física aeróbica como la carrera, el ciclismo o la natación mezclada con deportes de equipo entre 30-90 minutos de duración y una intensidad equivalente al 55-90% de la frecuencia cardiaca máxima o el 55-75% de reserva o del consumo de oxígeno. Además, la practica de ejercicios de fuerza o aquellos que combinen actividad aeróbica y de fuerza son ideales para perder mejorar la composición corporal (pérdida de grasa, sobre todo abdominal), la más involucrada en el riesgo cardiovascular, con especial beneficio en la prevención y tratamiento de la diabetes.
Y una vez iniciados en el *running* es importante avanzar poco a poco en la consecución de metas, sin sobresfuerzos que puedan resultar peligrosos y escuchar las señales que pueda enviar el cuerpo. Para ello se recomienda el uso de un pulsómetro que controle el ritmo cardíaco, que nunca debe superar las 170 pulsaciones aproximadamente en personas mayores de 40 años.





Infartos en los días de contaminación

Estudio. Cuando hay picos de polución atmosférica aumenta la probabilidad de que personas con riesgo sufran un ataque cardiaco

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Los días en los que los niveles de contaminación atmosférica son más elevados aumentan los ataques de corazón y su gravedad en el área metropolitana de Barcelona, según un estudio del Vall d'Hebron Barcelona Campus Hospitalari y el Ciber (Cibercv) que ha señalado que estos picos de polución podrían ser el gatillo que aumenta la probabilidad de sufrir un infarto en personas con riesgo. Los resultados indican que la contaminación causa un aumento de infartos de miocardio «con una obstrucción total de la arteria coronaria, que son los más graves», ha explicado el cardiólogo y autor principal del estudio, Jordi Bañeras, en un comunicado este lunes.

El investigador del Cibercv en el Vall d'Hebron Instituto de Investigación (VHIR) ha detallado que «los infartos de este tipo que se producen los días de más polución presentan un mayor índice de mortalidad, sobre todo en las primeras 24 horas tras el evento, y un mayor índice de fibrilación ventricular, un tipo de arritmia letal».

Los expertos han recogido datos del registro Código de Infarto de Miocardio (Código IAM) --que recoge los casos de ataques al corazón en Catalunya– entre enero de 2010 y diciembre de 2011, y cruzaron esta información con los registros meteorológicos y de contaminación atmosférica del Servicio Moteorológico y el Servicio de Territorio y Sostenibilidad de la Generalitat en el mismo periodo. Hasta la actualidad se habían hecho pocos estudios sobre la relación entre la contaminación atmosférica y el riesgo de infarto con obstrucción total coronaria, «con resultados dispares y controvertidos», según Bañeras, que ha señalado que se demuestra por primera vez que la contaminación participa en la mortalidad en las primeras 24 horas tras un infarto de este tipo y en la mayor incidencia de fibrilación ventricular.

Los datos de la polución del aire incluyeron sustancias como las partículas en suspensión menores de 10 micras de diámetro (PM 10), las menores de 2,5 micras (PM 2,5), óxido nítrico y plomo, y han destacado que la sustancia más directamente relacionada con los infartos es la de las partículas en suspensión PM 2,5, emitida sobre todo por los tubos de escape de motores diesel.

En 2010 y 2011, la concentración media de PM 2,5 en las zonas de Barcelona con más contaminación fue de 20,1 microgramos por metro cúbico (mcg/m3): «Nuestro estudio demuestra que si se redujera en 10 mcg/m3 la concentración de PM 2,5, se podrían evitar al menos un 7,67% de las muertes que se producen en las primeras 24 horas de infarto» con obstrucción coronaria en Barcelona, y que serían cinco muertes menos al año.

La cifra sería «probablemente superior, ya que en el estudio no se han tenido en cuenta las defunciones por infarto de miocardio antes de que los pacientes puedan ser atendidos», ha observado el investigador, que ha añadido que los niveles de contaminación no han variado desde entonces. Las políticas medioambientales para reducir la contaminación «tendrían un impacto muy positivo en la salud del corazón de los ciudadanos», concluye.

Más enfermedades metabólicas en adultos

La mitad de las enfermedades metabólicas hereditarias se manifiestan en el periodo neonatal pero, pese a ello, la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) asegura que el número de adultos diagnosticados sigue creciendo cada año. Así se desprende de los datos difundidos durante el congreso nacional que esta sociedad científica ha celebrado en Madrid, en el marco de la mesa redonda *Adultos con enfermedades congénitas, ¿debemos atenderlas los internistas?* Actualmente se conocen más de 700 patologías hereditarias producidas por trastornos del metabolismo, que tienen su origen en la mutación de alguno de los genes implicados en las rutas metabólicas intracelulares. Y aunque cada una presenta por separado una baja incidencia, en conjunto alcanza importancia y afecta a uno de cada 800 recién nacidos.