

«La parte preventiva falla mucho en la enfermedad cardiovascular»

El cardiólogo Lucas Tojal recuerda que llevar unos hábitos de vida saludables previene problemas de corazón

» Laura A. Izaguirre

En España, una de cada tres personas mueren por una enfermedad cardiovascular. Sin embargo, la prevención es aún uno de sus principales retos, tal y como advierte Lucas Tojal, cardiólogo coordinador de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca de la OSI Araba.

La ponencia se titula 'Hábitos saludables desde el corazón', ¿qué implica una vida saludable para el corazón?

Hay que distinguir dos grandes focos: la prevención primaria y la prevención secundaria. Por un lado, la primaria está pensada para personas que no han tenido

ningún evento cardiovascular pero están en riesgo de padecerlo, es decir, trata de evitar que aparezca. Y eso requiere de hacerse analíticas y controles periódicos de la tensión, de llevar una dieta Mediterránea y mantener un control de peso razonable (salir del rango de obesidad, que es un índice de masa corporal por encima de 30). En cuanto a la prevención secundaria, es lo mismo pero ajustado a la persona que ya ha sufrido un problema cardiovascular para intentar que no lo vuelva a repetir. Y en este caso los objetivos son más exigentes. Por ejemplo, si en la prevención primaria una persona puede tener por debajo de 140-90 de tensión, en la secundaria debe de tenerla por debajo de 130-80; o en el caso del colesterol 'malo', estar por debajo de 55, lo que es absolutamente imposible sin dieta, ejercicio y medicación.

¿Hay algún rango de edad en el que empezar a preocuparse?

No, pero los pronósticos de enfermedad cardiovascular están

validados a partir de los 40 años. Aunque se debe empezar desde el principio. Si podemos evitar tener niños obesos, seguramente cuando tengan 40 años su salud cardiovascular sea infinitamente mejor que si desde que tenían 15 hacen las cosas mal. Y ahí está el mensaje de la prevención primaria: tratar de estimar un riesgo sobre alguien que no tiene nada, porque el principal problema de la enfermedad cardiovascular es que la mayoría de veces, cuando el paciente empieza a notar cosas ya es demasiado tarde porque en más de la mitad de los casos la primera manifestación es un infarto.

¿Cómo hay que escuchar al cuerpo para intentar no llegar a ese punto de no retorno?

El problema es que no hay mucho que escuchar porque es difícil tener síntomas en momentos incipientes de enfermedad. El mensaje es que no tener ningún síntoma no quiere decir que no haya una enfermedad en formación o en progresión; porque cuando dé



síntomas, como en la mayoría de casos, será con un cuadro grave.

¿Somos conscientes de esta importancia de prevenir?

Hay una diferencia muy grande entre prevención primaria y secundaria que se resume en que las personas de secundaria, aunque han visto las orejas al lobo y tienen objetivos más estrictos, son mucho más fáciles de involucrar en el cumplimiento de objetivos porque ya han vivido lo que puede pasar. Sin embargo, en prevención primaria sabemos pero no interiorizamos, lo cual es uno de los mayores desafíos. Porque la enfermedad cardiovascular es, junto al cáncer, la mayor causa de mortalidad en nuestro país, y falla mucho la parte preventiva.

¿Cómo prevenir?

» Realizar ejercicio físico que genere cierta dificultad entre 3 y 5 horas a la semana.

» Hacerse una analítica una vez al año.

» Mirarse la tensión por lo menos 3 veces al año.

» Mantener una dieta que se parezca lo máximo al patrón mediterráneo: abundancia de verduras, legumbres, carnes blancas, pescado...